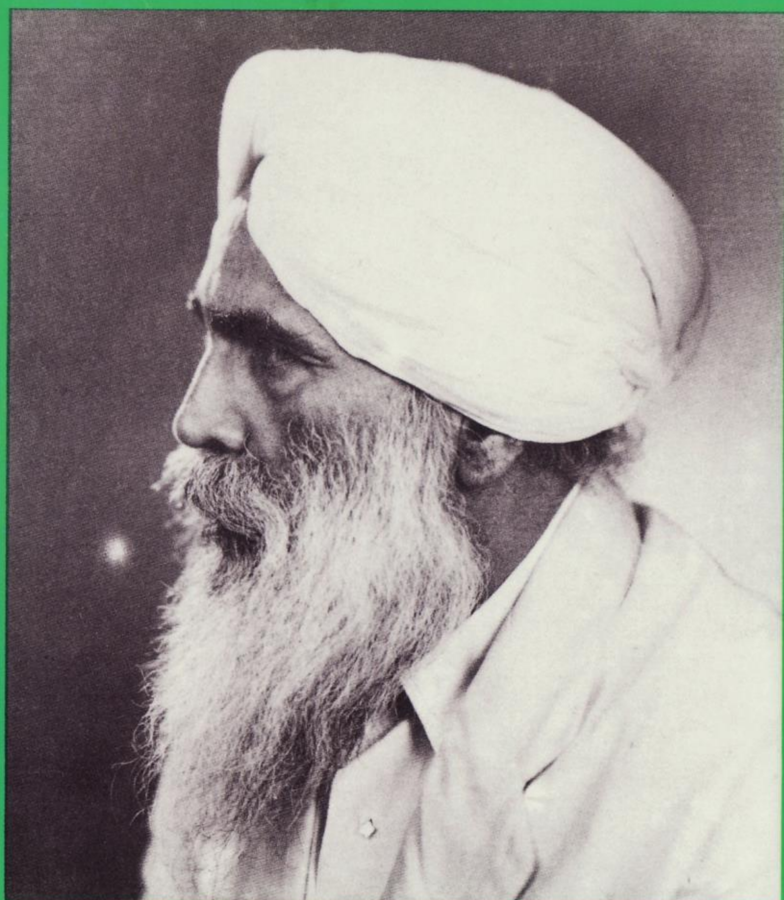
Τα διδάγματα του ΚΙΡΠΑΛ ΣΙΝΓΚ

ΤΟΜΟΣ II



ΑΥΤΟΕΝΔΟΣΚΟΠΗΣΗ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

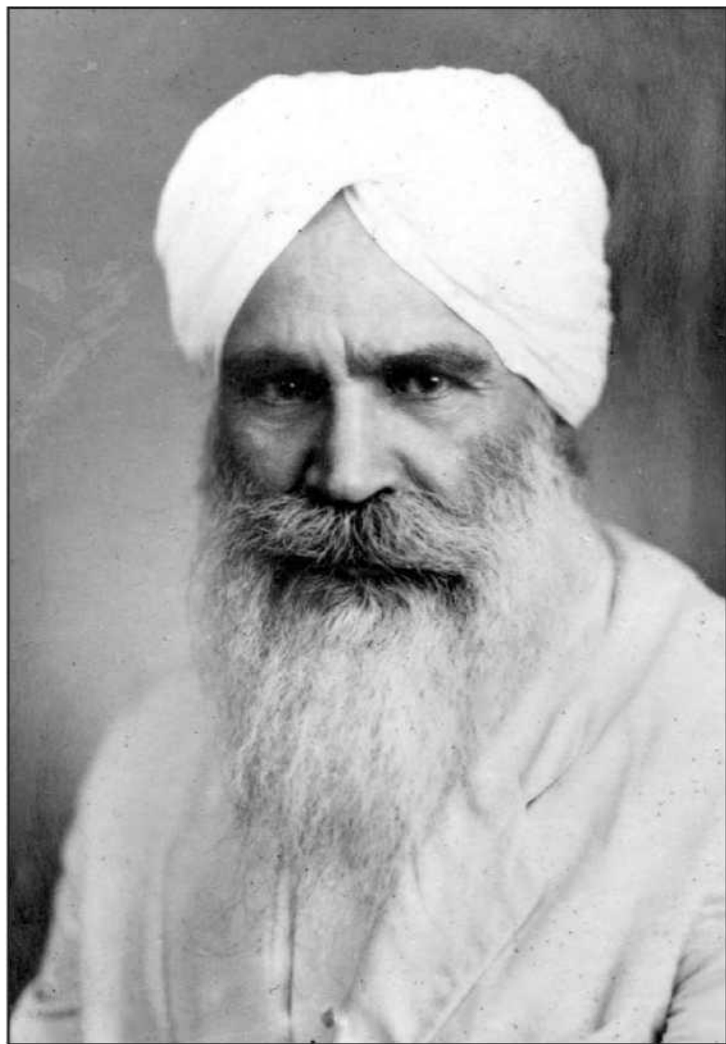
Ο Sant Kirpal Singh (1894-1977) ήταν ο πρώτος Διδάσκαλος που παρουσίασε το Ιερό Μονοπάτι σαν επιστήμη και εφεύρε ένα τόσο επιστημονικό ημερολόγιο αυτοελέγχου...

Σ' αυτό το βιβλίο δίνει απευθείας καθοδηγήσεις για το διαλογισμό και πώς να κρατάμε το μοναδικό αυτό ημερολόγιο αυτοελέγχου που ο ίδιος επινόησε για να βοηθήσει τους αναζητητές να έχουν περισσότερη πρόοδο στο Πνευματικό Μονοπάτι...

...Από αμνημόνευτους χρόνους όλοι οι άνθρωποι που έγιναν μεγάλοι, σε οποιονδήποτε τομέα της ζωής, στο τέλος της ημέρας έκαναν έναν αυτοέλεγχο στο τι έκαναν κατά τη διάρκεια της ημέρας για να προσπαθήσουν να διορθώσουν τα λάθη τους και να γίνουν
καλύτεροι...

ΑΥΤΟΕΝΔΟΣΚΟΠΗΣΗ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

SELF-INTROSPECTION MEDITATION



Sant Kirpal Singh Ji
(1894-1974)

ΤΑ ΔΙΔΑΓΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΙΡΠΑΛ ΣΙΝΓΚ
ΤΟΜΟΣ ΙΙ

THE TEACHINES OF KIRPAL
VOLUME II

ΑΥΤΟΕΝΔΟΣΚΟΠΗΣΗ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Το απάνθισμα και η διαλογή
από τα γραπτά του Κιρπάλ Σινγκ
έγινε από την Ruth Seader

SAWAN KIRPAL PUBLICATIONS

ΑΘΗΝΑ 1989

Τίτλος πρωτοτύπου:
The Teachings of KIRPAL SINGH
Vol. No I The Holy Path
Vol. No II Diary/Meditation
Vol. No III The New Life.

Library of Congress Catalog Card Number: 78-98993
ISBN 0-89142-013-4
First Edition 1974
Second Printing 1975
Third Printing 1976
Fourth Printing 1980

45 175 Naperville Rd., Naperville. IL 60563
and 2 Canal Road, Vijay Nagar, Delhi 110009, India

Υπεύθυνος για την Ελλάδα :
Dr. Γαβριήλ Σιμονέτος
Email : gaby.simonetos@gmail.com
Κολοκοτρώνη 28 - Φιλοθέη - Τ.Κ. 152 37
Tel.: 6932233989

Επιστήμη της Πνευματικότητας
Email Γραμματεία : sos.satsang@gmail.com
Χαλκηδόνος 3, 11527 Athens – Greece

Science of Spirituality : **https://www.sos.org/el/**



ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
https://www.sos.org/el

Πρόλογος

από την εγκύκλιο

Επτά Μονοπάτια προς την Τελειότητα

ΕΝΑΣ μικροσκοπικός σπόρος περιέχει μια ισχυρή βελανιδιά μέσα στην καρδιά του που μπορεί να ανθίσει πλήρως με την κατάλληλη τροφή και προστασία. Όλα τα νεαρά και τρυφερά βλαστάρια έχουν ανάγκη από πότισμα, περιοδικό καθάρισμα από τα αγριόχορτα, λίπασμα και περίφραξη για να προστατευθούν από τα περιπλανώμενα ζώα που βόσκουν στην περιοχή, έτσι ώστε να μη βλαφτούν στην ανάπτυξή τους. Με την πάροδο του χρόνου το δέντρο μεγαλώνει και φθάνει σε πλήρη ωριμότητα, και τότε προσφέρει σκιά και καταφύγιο στους περαστικούς, και για άλλους γίνεται μια πηγή βοήθειας και έμπνευσης. Ακριβώς με τον ίδιο τρόπο ο Ιερός Σπόρος της μύησης ευδοκιμεί καλύτερα μέσα σε ένα πλούσιο και γόνιμο έδαφος που αποτελείται από υψηλές ηθικές αξίες και τρυφερή ευσπλαχνία. Μια θεία συγκίνηση της ψυχής του ανθρώπου, που προκαλείται από το ζωντανό Διδάσκαλο, είναι μια ευλογημένη αρχή για το μακρινό πνευματικό ταξίδι που βρίσκεται μπροστά μας. Γι’ αυτό το λόγο δίνεται η συμβουλή στους αναζητητές να κάνουν αυτοέλεγχο, που βοηθά στην ανάπτυξη γονιμότητας και στη βλάστηση της θειότητας σε πλήρη άνθιση. Τα επτά βασικά απαιτούμενα που απαριθμίζονται στο οριζόμενο ημερολόγιο αυτοελέγχου* καλύπτουν ολόκληρο τον τομέα της ηθικής, και βοηθούν σημαντικά στην επίκληση της Θείας Ευσπλαχνίας.

ΚΙΡΠΑΛ ΣΙΝΓΚ

---

* βλέπε στην επόμενη σελίδα

Σημ. Μετ. Επειδή αυτά τα αποσπάσματα έχουν παρθεί από διάφορες ομιλίες και βιβλία του Διδασκάλου Kirpal Singh και έχουν ταξινομηθεί κάτω από διάφορες επικεφαλίδες, από τη Ruth Seader, χωρίς καμιά απολύτως αλλαγή από το πρωτότυπο, πολλές φορές τυχαίνει ένα απόσπασμα να μην έχει πλήρη συνοχή με το άλλο.

Στο τέλος της ημέρας κάθε μυημένος πρέπει να ξαναθυμηθεί τα λάθη που έκανε κατά τη διάρκεια της ημέρας στη σκέψη, στο λόγο και στην πράξη, και να γράψει τον αριθμό τους στις διάφορες στήλες του ημερολογίου της αυτοενδοσκόπησης ή αυτοελέγχου που βλέπετε πιο κάτω:

Baba Sawan Singh Ji (1858-1948) — Sant Kirpal Singh Ji (1894-1974) — Present Living Master Sant Darshan Singh Ji

SAWAN KIRPAL RUHANI MISSION

Self-Introspection Diary for the Month of: ____________, 19___

INITIATED: ____________ , 19___
Month Day

NAME: ____________

ADDRESS: ____________
Street City State Zip Country

Please Print or Type All Information

OBSERVE	FAILURES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	TOTAL
AHIMSA	In thought																																
[Non-violence]	In word																																
	In deed																																
TRUTHFULNESS	Falsehood																																
	Deceit																																
	Hypocrisy																																
CHASTITY	In thought																																
	In word																																
	In deed																																
HUMILITY	Pride of Wealth																																
	Vanity of Knowledge																																
	Intoxication of Power																																
DIET	Wrong Food																																
	Drugs																																
	Alcohol																																
SELFLESS SERVICE	Physically																																
	Financially																																
TIME DEVOTED TO:	Serving Masters' Mission																																
	Simran [Watching]																																
	Bhajan [Sound Current]																																
	TOTAL																																

RECORD OF DAILY SPIRITUAL EXPERIENCES

	inner experience of vision	inner experience of hearing	extent of withdrawal from body-consciousness	any difficulty in meditation
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

HELPFUL FACTORS: 'Service before self'—Attend Satsangs—Love for the Master—Implicit obedience to His commandments—Self-control and Discipline—Humility—Complete Surrender—Sincerity and Longing.

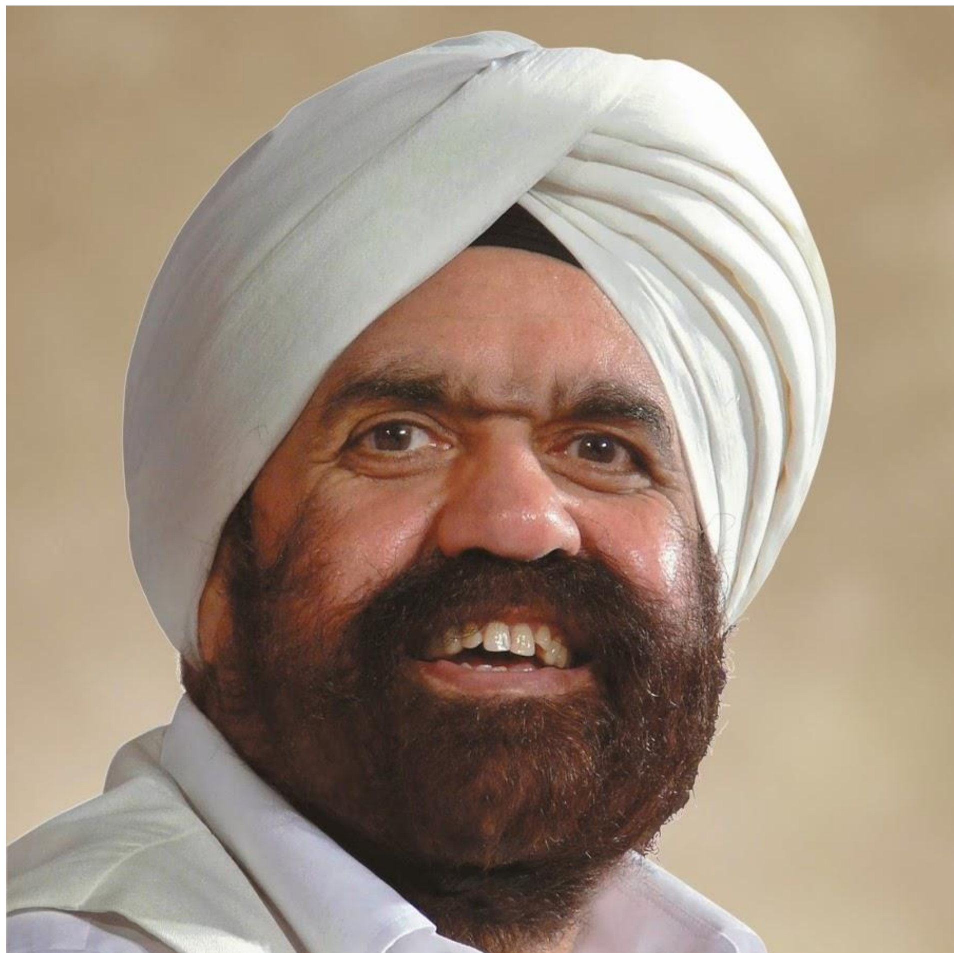


SANT DARSHAN SINGH (1921 - 1989)
ο Διάδοχος του KIRPAL SINGH

Περιεχόμενα

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ
ΑΥΤΟΕΝΔΟΣΚΟΠΗΣΗ ή ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ
ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ



SANT RAJINDER SINGH (1946 -) ο Τωρινός Διδάσκαλος ο οποίος συνεχίζει το πνευματικό έργο μετά τον SANT DARSHAN SINGH.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΑΥΤΟΕΝΔΟΣΚΟΠΗΣΗ ή ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ

Αυτοενδοσκόπηση ή Αυτοέλεγχος

Η Σπουδαιότητα της Τήρησης του Ημερολογίου

ΑΝ ΜΠΟΡΟΥΣΑΜΕ να μάθουμε να υπακούμε το Διδάσκαλο και να τηρούμε το ημερολόγιο, θα γινόμασταν θεοί και θεές.[1]

Μπορεί κανείς να γνωρίζει ποιά είναι η κατάσταση του: διαβάζει, σκέπτεται, παρακολουθεί τα Σάτσανγκ, παίρνει αποφάσεις, αλλά πάντα γυρίζει πίσω στις παλιές του συνήθειες ξανά και ξανά. Γι’ αυτό το λόγο συμβούλευσα το κράτημα ενός ημερήσιου πνευματικού ημερολογίου. Είναι μια μέθοδος αυτο-ενδοσκόπησης ή αυτοελέγχου που σύστησα μετά από βαθιά σκέψη πάνω στο θέμα. Αν μόνο μπορούσατε να το τηρήσετε... ακόμη και να μου το στέλνατε άδειο! Πόσους μήνες θα συνεχίζατε να μου το στέλνετε άδειο; Το όφελος του κρατήματος του ημερολογίου είναι μια ηθική ανύψωση — και αυτός είναι ένας πολύ γλυκός τρόπος για να το εξηγήσω.

Με τον καιρό, οι μέθοδοι αλλάζουν. Τον παλιό καιρό, πλένανε τα ρούχα με το να τα κτυπάνε πάνω στους βράχους, και σήμερα έχουμε φτάσει στο στεγνό καθάρισμα, χωρίς να χρησιμοποιούμε νερό. Οι Διδάσκαλοι έχουν χρησιμοποιήσει πολλούς τρόπους μέσα στους αιώνες, προσπαθώντας να ξυπνήσουν και να ενημερώσουν τους ανθρώπους για το λαθεμένο τρόπο της διαβίωσής τους. Αυτοί που δεν ακολουθούν σωστά αυτή την Επιστήμη δεν τηρούν ποτέ το ημερολόγιο.[2]

Το πνευματικό ημερολόγιο έχει οριστεί μετά από προσεκτική σκέψη, και με ένα βαθύτερο σκοπό. Πρέπει να τηρείται καθημερινός αυτοέλεγχος, και μέσα από αυτόν θα μπορείτε να δείτε μόνοι σας πόσο απομακρύνεστε από την επίδραση των αισθήσεων. Με το έλεος του Διδασκάλου έχει κανείς μια μικρή σύνδεση με την Αρχή του Φωτός και του Ήχου, αλλά αν δεν ακολουθεί μια αγνή και καθαρή ζωή, το σκοτάδι θα σκοτεινιάσει ξανά το Φως. Πρέπει να είσαστε τακτικοί στο διαλογισμό σας για να διατηρήσετε το Φως· υπάρχουν πολλοί και σπουδαίοι λόγοι πίσω από το κράτημα του ημερολογίου.[3].

Το ημερολόγιο είναι για την προσωπική μας χρήση και βοηθά στο να βγουν στην επιφάνεια πολλές από τις βαθιά κρυμμένες αδυναμίες μας, έτσι ώστε να μπορέσουμε να αρχίσουμε να τις βλέπουμε και να προσπαθήσουμε να τις αφαιρέσουμε μια - μια, και με την αφαίρεσή τους η ζωή γίνεται ευχάριστη και η πνευματική μας πρόοδος επιταχύνεται[4]

Το ημερολόγιο είναι σχεδιασμένο για να είναι κάτι το προσωπικό, προς ενημέρωση του Διδασκάλου, και μια χρήσιμη και γλυκιά υπενθύμιση για το μυημένο έτσι ώστε να μην παρεκκλίνει από το σωστό Μονοπάτι, και επίσης για να τον βοηθά να προοδεύει από μέρα σε μέρα με το να βελτιώνεται, και αν δεν υπάρχει βελτίωση να συλλογιστεί και να σκεφτεί γιατί συμβαίνει αυτό. Είναι ένα πάρα πολύ χρήσιμο πράγμα.[5]

Έχει δοθεί στους μυημένους ένα ημερολόγιο αυτοελέγχου το οποίο πρέπει να κρατούν καθημερινά και με ευσυνειδησία. Με αυτό το μέσο, τουλάχιστον, θα θυμούνται κατά τη διάρκεια της ημέρας τις εντολές του Διδασκάλου. Αν δεν κρατούν το ημερολόγιο απλώς θα ξεχάσουν να πράττουν σύμφωνα με ό,τι τους έχει οριστεί... λοιπόν αυτό είναι ένα από τα καλά του να κρατάμε το ημερολόγιο.[6]

Το ημερολόγιο δείχνει πόσο χρόνο αφιερώνετε [στις πνευματικές ασκήσεις] και σε πόσα πράγματα είναι προσκολλημένη η καρδιά σας στον εξωτερικό κόσμο με τη μια

μορφή ή την άλλη. Η αφοσίωση απαιτεί αγνότητα της καρδιάς. Η αγνότητα της καρδιάς απαιτεί να μην εισχωρεί καμιά άλλη σκέψη μέσα στο νου σας από Εκείνου που σεις αγαπάτε. Αν δεν υπάρχει καμιά άλλη σκέψη μέσα στο νου σας για κανέναν άλλο και δεν υπάρχει εκεί και καμιά εξωτερική προσκόλληση *τότε* ο Θεός είναι εκεί. Η αφοσίωση αρχίζει όταν αποσπάσετε την καρδιά σας από τα εξωτερικά πράγματα και την προσκολλήσετε στο Θεό ή στο Θεό μέσα στον άνθρωπο. Αυτό αναπτύσσεται με το να ερχόμαστε σε συνεχή επαφή με Αυτόν. Το αλφαβητάριο αρχίζει με την τακτική αφοσίωση στις πνευματικές σας ασκήσεις.[7]

Λοιπόν αυτοί που δεν κρατάνε ημερολόγιο πρέπει να αρχίσουν να το κρατάνε. Επανειλημμένως τονίζω αυτό το σημείο. Αυτοί που δεν κρατάνε ημερολόγιο συνεχώς θα αποτυγχάνουν. Με την πάροδο του χρόνου, ολόκληρη η καρδιά τους θα είναι προσκολλημένη στον κόσμο. Εξωτερικά, μπορεί να φαίνονται πολύ αφοσιωμένοι· αλλά στην πραγματικότητα είναι αφοσιωμένοι στον κόσμο.[8]

Αυτοί που δεν κρατάνε το ημερολόγιο θα χάσουν πολύτιμο έδαφος πάνω στο οποίο θα μπορούσαν να κάνουν σταθερή πνευματική πρόοδο. Με τον καιρό, θα σταματήσουν να κάνουν τις πνευματικές τους ασκήσεις και σαν συνέπεια οι αρετές που τονίζονται μέσα στο ημερολόγιο θα ακολουθούνται όσο πάει και λιγότερο.[9].

Αν μερικοί από τους αναζητητές επιθυμούν να κρατάνε ημερολόγιο για αυτοέλεγχο (προτού μυηθούν) θα ωφεληθούν πολύ από το Ιερό Μονοπάτι.[10].

Αυτοενδοσκόπηση και Εξανθρώπιση

ΥΠΑΡΧΟΥΝ βασικά δύο στάδια από τα οποία πρέπει να περάσει ο αγωνιζόμενος μαθητής προτού να υψωθεί πάνω από τη σωματική συνειδητότητα και να αρχίσει να απολαμβάνει τις πνευματικές ασκήσεις και να περπατά

σταθερά στο Μονοπάτι της Πνευματικότητας. Το πρώτο στάδιο είναι όταν ο μαθητής έχει λίγη ή καθόλου γνώση του τι θα πει αυτοενδοσκόπηση και είναι σε μια κατάσταση αβυσσώδους άγνοιας. Το δεύτερο στάδιο είναι όταν ο μαθητής αρχίζει να συνειδητοποιεί ότι έχει αναρίθμητα λάθη και ελαττώματα που πρέπει να σιάξει πρώτα, και ύστερα να αρχίσει να ελπίζει ότι μπορεί να υψωθεί πάνω από τη σωματική συνειδητότητα, όπου το Μονοπάτι αληθινά αρχίζει.

Αυτό το δεύτερο στάδιο, που είναι για τους πιο πολλούς μια μακριά και παρατεταμένη πάλη με τις κατώτερες ροπές του νου, είναι γνωστό ως «εξανθρώπιση». Η πνευματικότητα, ή η ανύψωση από τα κατώτερα βασίλεια της ύπαρξης σε ανώτερα βασίλεια ανείπωτης μακαριότητας και αρμονίας, δεν είναι δύσκολη. Η «εξανθρώπιση» είναι δύσκολη. Δεν υπάρχει καθορισμένο χρονικό διάστημα γι' αυτό το δεύτερο στάδιο. Όλα εξαρτώνται από τη φυσική ικανότητα του μαθητή για αυτοπειθαρχία, για υπακοή στις εντολές του Διδασκάλου, και για ανάπτυξη αγάπης γι' Αυτόν. Το αυτοεπιβαλλόμενο εγώ είναι το τελευταίο εμπόδιο που πρέπει να νικηθεί, και αυτό δεν μπορεί να γίνει προτού να αρχίσει η ψυχή να επανέρχεται στον εαυτό της, και να έχει κάποιες αναλαμπές της αληθινής της φύσης, που θα έχει σαν αποτέλεσμα την ανάπτυξη μιας φυσικής ταπεινοφροσύνης μέσα στο μαθητή. Προσέξτε, αυτή δεν πρέπει να συγχέεται με τη δουλοπρέπεια. Η αληθινή ταπεινοφροσύνη έχει δύναμη, αλλά δεν επιβάλλεται. Παρόλο που η χάρη της Διδασκάλου Δύναμης είναι πάντοτε κοντά για να βοηθήσει το μαθητή στον αγώνα, αυτό είναι ένα στάδιο που ο μαθητής πρέπει να το περάσει μόνος του. Κανένας άλλος δεν μπορεί να το κάνει για κείνον. Έχετε μπει στο δρόμο και σας έχει δοθεί κάποιο κεφάλαιο για να αρχίσετε, και αυτό υπάρχει μέσα σας. Έχει φυτευτεί ένας σπόρος μέσα σας που μια μέρα πρέπει σίγουρα να καρποφορήσει· και έχετε ως πιστό σύντροφό σας το Διδάσκαλο στην αστρική Του μορφή, που είναι το Φως και ο Ήχος. Αυτός μπορεί

επίσης να σας φανερωθεί με τη θελκτική Του φωτεινή μορφή όταν θα έχετε μάθει να υψωνόσαστε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα.

Λεν είναι λογικό να περιμένετε να φτάσετε στα ανώτερα επίπεδα χωρίς πρώτα να τελειοποιήστε τον εαυτό σας σε ένα μεγάλο βαθμό. Όπως στις εγκόσμιες σπουδές, που είναι συνηθισμένο να αφιερώνετε είκοσι ή και περισσότερα χρόνια για να αποκτήσετε τα αναγκαία προσόντα για να είσαστε κατάλληλος να ακολουθήσετε μια καριέρα, έτσι και ακόμα μεγαλύτερα είναι ο χρόνος και η προσπάθεια που πρέπει να καταβάλλει ο μαθητής προτού να μπορέσει να γίνει ένα κατάλληλο δοχείο για να δέχεται τις αλήθειες της δικιάς του ψυχής και του Θεού. Είναι μια πολύ παράξενη άποψη αυτή που έχουν μερικοί: το να περιμένουν την Αυτογνωσία και τη Θεογνωσία μέσα σε ένα μικρό χρονικό διάστημα και με λίγη δουλειά, ενώ αυτοί οι ίδιοι είναι πρόθυμοι να κοπιάσουν επί ολόκληρα χρόνια στη γήινη ζωή ιούς για να βγάλουν ένα κομμάτι ψωμί, που είναι ό,τι περισσότερο μπορεί να μας προσφέρει αυτός ο κόσμος.[11]

Μέσα σε καμιά άλλη ύπαρξη παρά μόνο στην ανθρώπινη μορφή, μπορεί μια ψυχή να πραγματοποιήσει το Θεό.[12] Οι θεοί και οι θεές ανυπομονούν να πάρουν την ανθρώπινη μορφή, και αυτό σημαίνει ότι η ανθρώπινη μορφή είναι η ανώτατη μέσα σε όλη τη δημιουργία λόγω των μεγάλων της πνευματικών ικανοτήτων.[13]

Θα ήθελα να τονίσω τη σπουδαιότητα του αυτοελέγχου, που γι’ αυτό το σκοπό έχει οριστεί το ημερολόγιο. Μια ζωή προσεκτική και με συνεχή επαγρύπνηση [στην τήρηση των εντολών του Διδασκάλου] είναι ένας ουσιώδης βοηθητικός παράγοντας για την εσωτερική πρόοδο. Πρέπει να κάνουμε μια πειθαρχημένη ζωή έχοντας πλήρη έλεγχο πάνω στις αισθήσεις οι οποίες τρέφουν το νου, που με τη σειρά του αδρανοποιεί την ψυχή. Ο εσωτερικός θείος σύνδεσμος με το Φως και τον Ήχο βοηθά πάρα πολύ στο να θέσουμε τις αισθήσεις υπό έλεγχο. Αν ακολουθήσετε αυτές τις θείες αρχές η εσωτερική αλλαγή της ζωής θα ακολουθήσει

αυτομάτως. Η Αλήθεια είναι πάνω απ' όλα, αλλά ακόμη ανώτερο είναι το να ζει κανείς Αληθινά.[14]

Υιοθετήστε ένα ορθό τρόπο ζωής και να είσαστε ευχαριστημένοι με ό,τι έχετε. Μπορεί να έχετε μερικές επιθυμίες, αλλά σταματήστε εκεί, μην τις αυξήσετε. Μετά σκεφθείτε ξανά αυτές τις επιθυμίες και πού αυτές θα σας οδηγήσουν. Τι βρίσκεται μπροστά σας και τι θα πάρετε μαζί σας; Εμείς καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας βιαζόμαστε, τρέχουμε σαν τους τρελλούς, τις περισσότερες φορές δεν έχουμε ούτε καν συνείδηση του τι κάνουμε. Γι' αυτό ο Διδάσκαλος μας συμβουλεύει να χειριζόμαστε όλες μας τις υποθέσεις με ήρεμη γαλήνη.[15]

Όταν κανείς αναλαμβάνει να φτάσει ένα ορισμένο στόχο σε οποιοδήποτε τομέα της ανθρώπινης δραστηριότητας, είναι αναγκαίο να κάνει κάθε τόσο μια καταγραφή της προόδου του. Μόνο με μια τέτοια καταγραφή μπορεί κανείς να γίνει ενήμερος για τα ελαττώματα και τα λάθη του, να τα εξαλείψει και να τα ξεριζώσει και να κάνει σχέδια για μελλοντική πρόοδο. Έχοντας μπει στην κοινή προσπάθεια του Μεγάλου Διδασκάλου είναι αναγκαίο να αναθεωρούμε κάθε τόσο, με τον ίδιο τρόπο, τη δραστηριότητά μας και το τι έχουμε κατορθώσει. Χωρίς μια τέτοια αυτοανάλυση και αυτοκριτική δεν είναι δυνατή καμιά πραγματική πρόοδος και για να το ενθαρρύνω αυτό και να το κάνω μια καθημερινή συνήθεια, επέμενα, στην περίπτωση ατόμων μυημένων (και εξακολουθώ να επιμένω) να κρατούν μια καθημερινή καταγραφή των σκέψεων, των λόγων και των πράξεών τους καθώς και του χρόνου που αφιερώνουν για διαλογισμό. Αυτό που μας είναι αναγκαίο σαν άτομα μυημένα μας είναι ακόμα πιο αναγκαίο σαν μέλη ενός μεγάλου πνευματικού κινήματος.[16]

Πρέπει κανείς να σκέπτεται το αποτέλεσμα προτού να κάνει ή ακόμη και να σκεφθεί κάποια πράξη.[17]

Ο φόβος του Θεού είναι η αρχή της σοφίας και ένας κίνδυνος που έχει προβλεφθεί έχει και μισο-αποφευχθεί. Αυτός που είναι προειδοποιημένος εξοπλίζεται από πριν.[18]

Ολα θα σας δοθούν στην ώρα τους αν ακολουθείτε τις εντολές Του και ζείτε σύμφωνα με αυτά που λέει. Κάθε μέρα σας δίνονται εργασίες που έχουν σκοπό να βοηθήσουν την πνευματική σας πρόοδο. Δυστυχώς, οι περισσότεροι άνθρωποι περιμένουν να τους δοθεί μια ειδική εργασία προσωπικά από τον ίδιο το Διδάσκαλο για να τη δεχτούν σαν εργασία δοσμένη από Εκείνον. Δεν βλέπουν ότι οι καθημερινές τους ασχολίες και η συμπεριφορά τους με τον άλλο κόσμο στη δουλειά τους, οι υπευθυνότητες που έχουν αναλάβει στα άλλα τους εγκόσμια καθήκοντα, και πόσο καλά αυτοί τις εκπληρώνουν, είναι όλα εργασίες που έχουν δοθεί από το Διδάσκαλο. Αν παρατηρήσετε πολύ προσεκτικά την αντίδρασή σας στις καταστάσεις που αντιμετωπίζετε στη ζωή θα γίνετε ενήμεροι του πόσο έχετε προοδεύσει πνευματικά. Αυτό είναι το πιο σημαντικό μέρος της πνευματικότητας όσον αφορά το μαθητή. Αυτός πρέπει πρώτα να συμπληρώσει τις σπουδές του στην «ΕΞΑΝΘΡΩΠΙΣΗ» με επιτυχία, προτού να του ανατεθεί να εκτελέσει ανώτερες εργασίες.[19]

Κάθε σκέψη, κάθε λόγος και κάθε πράξη, είτε καλή είτε κακή, αφήνει μια ανεξίτηλη εντύπωση στο νου και πρέπει να λογαριαστεί. Γι’ αυτό είναι ανάγκη να έχουμε ορθές σκέψεις, ορθές φιλοδοξίες και ορθή συμπεριφορά γιατί όλα αυτά μαζί αποτελούν το φράκτη γύρω από το τρυφερό βλαστάρι της πνευματικότητας.[20]

Τι είναι η επιθυμία; Όλες οι συλλήψεις και ιδέες του νου είναι επιθυμίες. Γι’ αυτό να είσαστε χωρίς επιθυμίες. Θα έχετε προσέξει ότι όταν κάτι εμποδίζει κάποιον να εκτελέσει την επιθυμία του τότε αρχίζει ο θυμός. Μετά υπάρχει η υπερηφάνεια — «Πρέπει να αποκτήσω αυτό (ή να κάνω αυτό) αλλιώς θα μειωθώ στα μάτια των άλλων». Μπορούμε να παραδεχτούμε ότι η υπερηφάνεια είναι η βάση όλων των αμαρτιών, γιατί γυρίζει σε εγωισμό. Ο Διδάσκαλος μας συμβουλεύει να μην είμαστε δύστροποι και πεισματάρηδες. Πάντοτε να ακούτε με προσοχή τη γνώμη του άλλου — μπορεί να ανακαλύψετε ότι αυτό που λέει είναι σωστό. Η

δυστροπία δεσμεύει τον άνθρωπο περισσότερο και δεν του αφήνει χώρο για να εξελιχτεί. Η δογματική γνώση μέσα από τα βιβλία, η οποία μπορεί να είναι ορθή ή λάθος, πρέπει να απορριφτεί. Εξυπακούεται ότι όλες οι προσκολλήσεις πρέπει να κοπούν — πρέπει να τελειώσετε το πάρε δώσε — πρέπει να αφήσετε το σώμα και όλο το περιβάλλον του. Αν κάτι εμποδίσει την εκτέλεση της επιθυμίας σας, αυτή γίνεται σφοδρότερη. Βάλτε ένα βράχο στη μέση ενός ρυακιού που τρέχει με ορμή και θα δημιουργηθούν δυο πράγματα: αφρός και κρότος. Όταν ένας άνθρωπος είναι θυμωμένος δεν μπορεί να μιλήσει ήρεμα, και στο τέλος βγάζει αφρούς από το στόμα του. Αν αποκτήσετε αυτό που επιθυμείτε, τότε προσκολλιέστε σ' αυτό. Υπάρχει μόνο μια θεραπεία για όλα αυτά: Μόνο μετά που θα δείτε τον αληθινό σας εαυτό μπορείτε να πραγματοποιήσετε τον Κύριο.[21]

Οι εκατομμυριούχοι θα αφήσουν τα εκατομμύριά τους πίσω τους και εκείνοι που έχουν καλύβες από λάσπη θα τις αφήσουν, το σώμα σας δεν ήρθε μαζί σας και δεν θα το πάρετε μαζί σας όταν θα φύγετε. Ναι, σεις θα πάρετε τις πράξεις σας μαζί σας.

Υπάρχει τίποτα άλλο που απαιτείται για να επανασυνδεθεί κανείς με τον Κύριο; *Sadachar* (Σάντακαρ σημαίνει ορθό τρόπο ζωής) είναι το πιο ουσιώδες. Ο νους που τρέχει παράφρονα επηρεαζόμενος από τις κακές εξωτερικές επιδράσεις, πρέπει να χαλιναγωγηθεί- μόνον τότε μπορεί να κατορθωθεί κάποια πραγματική πρόοδος. Το μεγαλύτερο εμπόδιό μας είναι που η ψυχή είναι κάτω από τον έλεγχο του νου, και ο νους με τη σειρά του κυβερνιέται από τις αισθήσεις. Έτσι η απελευθέρωση από αυτή τη δουλεία επιταχύνεται με το να ζει κανείς με ορθό τρόπο.[23]

Δεχόμαστε εντυπώσεις από τον εξωτερικό κόσμο μέσω των ματιών, των αυτιών, της γλώσσας, της όσφρησης και της αφής. Λοιπόν πρέπει να χαλιναγωγήσουμε τον εαυτό μας. Μπορούμε να προοδεύουμε καθημερινά μόνο όταν

είμαστε τακτικοί στο διαλογισμό μας και κάνουμε και αυτοέλεγχο.

Αυτό είναι πάρα πολύ σημαντικό: Αυτή η ίδια η ψυχή σας, της οποίας η εξωτερική έκφραση ονομάζεται προσοχή ή *surat* (σούρατ), αν είναι απασχολημένη στον έξω κόσμο, είναι αδύνατο να δείτε εσωτερικά.[24]

Με την ορθή κατανόηση, τι θα αναπτυχθεί; Ορθή σκέψη, και μετά ορθά λόγια και από αυτά θα επακολουθήσουν και ορθές πράξεις.[25] Αν μπορείτε να το κάνετε αυτό· αν μπορείτε να κατακτήσετε τον εαυτό σας και να τον παραδώσετε στα Πόδια του Διδασκάλου- αν μπορείτε να μάθετε να τον βλέπετε να εργάζεται μέσω όλων των πραγμάτων- αν μπορείτε να παραδεχθείτε το γεγονός της περιορισμένης σας αντίληψης- αν μπορείτε να κάνετε μια συνεχή και ένθερμη παρακολούθηση στις σκέψεις, στα λόγια και στις πράξεις σας, ξεριζώνοντας όλα τα κακά και τις ατέλειες — τότε όχι μόνο θα κερδίσετε για τον εαυτό σας τη σωτηρία, αλλά θα κάνετε και άλλους ικανούς να κάνουν το ίδιο. Το παράδειγμά σας θα λάμπει σαν δάδα μέσα στο σκοτάδι, και οι άνθρωποι, ακόμη και αυτοί που ίσως στην αρχή σας αντιμάχονταν θα γυρίσουν σε σας για καθοδήγηση και βοήθεια. Θα ανακαλύψετε ένα καινούργιο αίσθημα ειρήνης να σας πλημμυρίζει, μια ειρήνη που δεν εξαρτάται από την έλλειψη εξωτερικών ενοχλήσεων, αλλά είναι μια εσωτερική κατάσταση του νου που στέκεται ατάραχος ακόμη και στις πιο θυελλώδεις καταστάσεις. Αυτή η ιδιότητα (του νου) δεν θα μπει μόνο στην ατομική σας ζωή, αλλά και στην ευρεία ζωή του μεγάλου πνευματικού κινήματος του οποίου σεις αποτελείτε ένα μέρος.[26]

Προσκόλληση

ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ σώμα είναι ο ναός του Θεού. Για να μπορέσει να φτάσει κανείς στην υπέρ-συνειδητότητα, πρέπει να αποσυρθεί από όλες τις προσκολλήσεις του

γήινου κόσμου. Όσο παραμένουμε ταυτισμένοι με τα εξωτερικά αντικείμενα δεν μπορούμε να προσλάβουμε μια αστρική μορφή.[27] Όλοι οι Διδάσκαλοι λένε ότι όταν έχετε λάβει την ανθρώπινη μορφή, ο ανώτατος σκοπός είναι να προσκολλήσετε τον εαυτό σας στο Θεό. Οπουδήποτε είσαστε προσκολλημένοι, εκεί και θα πάτε. Έχετε έρθει στον κόσμο ξανά και ξανά. Η αιτία είναι γιατί δεν είσαστε προσκολλημένοι στο Θεό, αλλιώς θα είχατε πάει στο Θεό. Λοιπόν κρατάτε το ημερολόγιό σας και αποβάλλετε όλες τις άλλες σκέψεις από την καρδιά σας. Η καρδιά μας είναι τώρα μοιρασμένη. Δεν θα έπρεπε να είχε καμιά άλλη σκέψη εκτός από τη σκέψη Εκείνου στον Οποίον θέλετε να είσαστε αφοσιωμένοι.[28]

Λοιπόν, εμείς γενικά τι κάνουμε; Παίρνουμε κάτι [στη Μύηση] για να αρχίσουμε με αυτό και το κατασπαταλούμε με το να είμαστε προσκολλημένοι στον εξωτερικό κόσμο. Ο πατέρας ευχαριστιέται με το παιδί που κάνει την καλύτερη χρήση αυτού που του έχει δοθεί. Αν γίνει ένας τίμιος άνθρωπος που να μπορεί κανείς να βασιστεί σ' αυτόν, θα του δίνει [ο πατέρας] όλο και περισσότερα. Υπάρχουν άνθρωποι που λένε: «Ήμασταν πολύ καλύτερα προηγουμένως, αλλά τώρα όχι». Αλλά γιατί τώρα όχι; κάναμε τους εαυτούς μας ζητιάνους. Λοιπόν πρέπει να προσέχουμε. Ο αυτοέλεγχος είναι πολύ αναγκαίος. Αυτοί που δεν τον τηρούν το κεφάλαιό τους θα σπαταληθεί.[29]

Τώρα βλέπετε πόσο σπουδαίο είναι να έχετε αυτοέλεγχο. Χάνετε χρήση ενός πράγματος όταν σεις το θέλετε. Τώρα σας παρασύρουν ασυγκράτητα τα εξωτερικά πράγματα. Πρέπει να ζείτε μέσα στον κόσμο τελείως χωρίς καμιά προσκόλληση. Όταν θέλετε να χρησιμοποιήσετε μια αίσθηση, χρησιμοποιήστε την. Όταν θέλετε να την αφήσετε, αφήστε την. Σεις δεν μπορείτε να το κάνετε αυτό τώρα. Γι' αυτό το σκοπό, σας δόθηκε μια επαφή με την Αρχή του Φωτός και του Ήχου μέσα σας. Όταν θα βρίσκετε περισσότερη μακαριότητα εκεί, οι εξωτερικές σας προσκολλήσεις θα κοπούν.[30]

Ένας άνθρωπος που πραγματικά δεν είναι προσκολλημένος στον κόσμο δεν επιδράται από αυτόν. Η πραγματική Απάρνηση [του κόσμου] είναι όταν εμείς δεν είμαστε δεμένοι με τον κόσμο, με τίποτα το εξωτερικό. Ένας άνθρωπος που έχει αγάπη μέσα του, αγάπη για το Θεό, είναι προσκολλημένος στο Θεό τόσο πολύ που όλα τα άλλα πράγματα εγκαταλείπουν το νου του.[31] Μια καρδιά που δεν είναι προσκολλημένη στον κόσμο δεν σκέπτεται ποτέ εγκόσμια πράγματα. Ένας που δεν έχει σφάλματα κάτω από τις διάφορες επικεφαλίδες [του ημερολογίου], και έχει μια αγνή καρδιά, τότε ο Θεός πρέπει να καθίσει μέσα σ' αυτήν. Αυτός είναι ήδη εκεί, αλλά τότε θα εκδηλωθεί.[32]

Αυτοέλεγχος και η Σπουδαιότητα του να είναι κανείς Συγκεντρωμένος στον Εαυτό του

ΛΟΙΠΟΝ το σημαντικότερο πράγμα είναι να μάθετε πρώτα να χειρίζεστε σωστά το εξωτερικό σας περιβάλλον, στο σπίτι και στη δουλειά σας. Κρινόμαστε από τις πράξεις μας και όχι από τα λόγια μας. Είναι από το ξεχείλισμα της καρδιάς μας που απορρέουν όλες οι πράξεις [κατά Ματθ. 12:34], είτε είναι φυσικές, είτε συγκινησιακές ή διανοητικές. Ο νους είναι ένας δείκτης ή ένας καθρέφτης που αντανακλά και αληθινά απεικονίζει την εσωτερική μας κατάσταση. Το μέτρο επιτυχίας για το πόσο καλά επιτυγχάνετε το χειρισμό τού εξωτερικού σας περιβάλλοντος θα είναι η βαθμιαία ενημερότητα ότι γινόσαστε ο κύριος των σκέψεών σας. Είναι για να κατορθώσουμε αυτή την επιτυχία που συνέστησα το ημερολόγιο αυτοελέγχου. Πόσοι πραγματικά κρατούν το ημερολόγιό τους όπως πρέπει; Πολύ λίγοι, αν υπάρχει και κανείς, λυπάμαι που το λέω. Αν προσπαθούσατε να επωφελειθείτε από το

ημερολόγιο, θα βλέπατε μια αλλαγή στη συμπεριφορά σας, στον τρόπο που σκεπτόσαστε, και συνεπώς, θα προοδεύατε πνευματικά με αλματώδη ταχύτητα. Ο σκοπός τού ημερολογίου είναι να αντανακλά τη δική σας εσωτερική κατάσταση, ώστε να ξέρετε πού βρισκόσαστε. Είναι ένα εργαλείο, το οποίο αν το μεταχειριστείτε όπως πρέπει, θα σας σμιλεύσει σε ένα δοχείο κατάλληλο για να φανερωθεί ο Διδάσκαλος μέσα σας. Θα έπρεπε να βάζετε ακριβώς τόση αφοσίωση και προσοχή στην τήρηση του ημερολογίου σας όση βάζετε για τους διαλογισμούς σας.[33]

Δυστυχώς, λίγοι, αν υπάρχει και κανείς, έχουν ιδέα του τι πραγματικά σημαίνει το κράτημα του ημερολογίου. Καθώς ο καιρός περνά, οι καταγραφές τους γίνονται απλώς τυπικές, και ολόκληρος ο σκοπός που βρίσκεται πίσω από την τήρηση του ημερολογίου έχει χαθεί. Μας έχει ζητηθεί να κρατάμε το ημερολόγιο στη σκέψη, στο λόγο και στην πράξη. Πόσοι από μας το κάνουν πράγματι αυτό; Οι περισσότεροι απλώς αντιδρούν στη σκέψη, στο λόγο και στην πράξη με την παρόρμηση της στιγμής με άλλα λόγια, ενστικτωδώς. Η αλήθεια είναι ότι πρέπει να γίνουμε συνειδητά ενήμεροι κάθε σκέψης που περνά από το νου μας· πρέπει να ζυγίζουμε τα λόγια μας πριν να μιλήσουμε, και να μη λέμε περιττά λόγια από απλή αντίδραση στην κατάσταση που αντιμετωπίζουμε. Αν μπορέσουμε να κάνουμε κάποια πρόοδο σ' αυτό το θέμα, τότε θα έχουμε κατά πολύ προχωρήσει στο να ελέγχουμε τον εαυτό μας. Αυτό στην ουσία, είναι η εξάσκηση της Raja Yoga. Μόνον όταν έχουμε προχωρήσει πολύ στην πρακτική του να ζούμε τη ζωή που μας έχει ζητηθεί (όπως υποδεικνύεται στο κράτημα του ημερολογίου), θα γίνουμε αρκετά κατάλληλοι για να δρέψουμε τους καρπούς από τις ασκήσεις της Surat Shabd Yoga.[34]

Μπορεί κανείς να μετρά την πνευματική του πρόοδο με μέτρο το συνειδητό έλεγχο που έχει πάνω στις σκέψεις του. Ένας που έχει κατορθώσει μέχρι ενός σημείου αυτόν τον έλεγχο δεν θα επηρεάζεται ούτε θα ενοχλείται από τις

εξωτερικές καταστάσεις, εντάσεις και στεναχώριες που μπορεί να του προκαλέσει το περιβάλλον του.*Αν κανείς δεν μπορεί να υψωθεί υπεράνω, να είναι σε πλήρη έλεγχο, και να χειρίζεται με ευκολία τις περιστάσεις του εξωτερικού του περιβάλλοντος, δεν θα μπορέσει ποτέ να επιτύχει στο δρόμο της Πνευματικότητας.*[35]

Για να αποκτήσει κανείς τον έλεγχο του εαυτού του, για να φέρει ολόκληρη τη ζωή του κάτω από αυτόν τον τέλειο έλεγχο, για να βοηθήσει τον εαυτό του να αποκοπεί από τις εξωτερικές έλξεις, απαιτείται αυτοενδοσκόπηση ή αυτοεξέταση. Αρχίσετε με το να ελέγχετε συνειδητά ένα μικρό μέρος της ζωής σας. Θα μπορέσετε να επιτύχετε αν έχετε επίσης μια μικρή εσωτερική απόλαυση του Νάαμ. Όλοι οι Διδάσκαλοι λένε ότι δεν υπάρχει επιτυχία χωρίς διαλογισμό.[36]

Εμείς δίνουμε δύναμη στο νου. Εμείς δίνουμε δύναμη στις αισθήσεις. Εμείς βλέπουμε καλό ή κακό στον έξω κόσμο. Αν είμαστε αυτοσυγκεντρωμένοι μπορούμε να κάνουμε την καλύτερη χρήση τών αισθήσεων όπως μας αρέσει.[37]. Αν δεν είσαστε αυτοσυγκεντρωμένοι δεν μπορείιε να αποφύγετε την επίδραση των άλλων.[38]. Παίρνουμε εντυπώσεις απέξω και οπουδήποτε στρέφεται η προσοχή μας δεχόμαστε την επίδραση από την ακτινοβολία αυτών με τους οποίους ερχόμαστε σε επαφή. Αν αυτοί είναι αγνοί, έχει καλώς. Αν όχι σεις παίρνετε την ακτινοβολία τους.[39]

Νίκη του νου, είναι νίκη του κόσμου. Σας έχει δοθεί το μέτρο για να μετράτε τα πνευματικά σας επιτεύγματα με τη μορφή ενός ημερολογίου αυτοελέγχου και μπορείτε βεβαίως να κρίνετε τα πράγματα μόνοι σας και να δείτε πόσο έχετε προχωρήσει στο Μονοπάτι.[40] Η εξανθρώπιση προηγείται της πνευματικότητας. Αν δεν γίνετε ή ωσότου να γίνετε κύριοι και των πέντε αισθήσεων, δεν μπορείτε να κάνετε αξιόλογη εσωτερική πρόοδο.[41] *Να έχετε κάτω από έλεγχο κάθε επιθυμία (Kama), θυμό, απληστία, προσκόλληση . Αυτό το παιχνίδι αγαπά ο Κύριος.* Το Καμ (Kam) μας επιτίθεται μέσω τών ματιών, ο θυμός μέσω τών

αυτιών. Οι προσκολλήσεις έρχονται με τους εναγκαλισμούς. Υψωθείτε πάνω από όλα αυτά, και θα κερδίσετε την ένωση με την Αλήθεια[42]

Τα λάθη που επαναλαμβάνονται συνεχώς μέσα στις διάφορες στήλες του ημερολογίου δείχνουν πως παραμένετε πάρα πολύ απασχολημένοι στις εγκόσμιες υποθέσεις. Αυτά θα έπρεπε να ελαττωθούν με το να παραμένετε βυθισμένοι μέσα στη θεία χάρη. Θα πρέπει να καλλιεργήσετε τη σιωπή, τη μοναξιά και τη γαλήνη με το να ζείτε μια ζωή με πνευματική πειθαρχία, όπως ορίζεται από το Διδάσκαλο. Μπορείτε να κόψετε τις ασχολίες που δεν είναι αναγκαίες και τις αχαλίνωτες επιδιώξεις κρατώντας τον πνευματικό σας σκοπό πάνω απ' όλα. Μια καλά τακτοποιημένη ζωή κερδίζει υψηλούς τόκους.[43]

Κάθε δράση έχει και μια αντίδραση. Κάθε πράξη που διαπράτεται ή που θα έπρεπε να διαπραχθεί και δεν διαπράτεται έχει μια ανάλογη τιμωρία. Δεν μπορούμε να διαφύγουμε από την αμαρτία όσο θεωρούμε τους εαυτούς μας γεννημένους από τη σάρκα, γιατί η σάρκα είναι η ριζική αιτία όλων των δεινών του κόσμου. Ωσότου μάθει το πνεύμα να αφήνει το επίπεδο των αισθήσεων κατά βούληση, οι απολαύσεις και τα βάσανα θα αυξάνονται και θα μεγαλώνουν όπως ένα δαφνόδεντρο [44]

Κάθε μέρα φέρνει μια καινούργια ζωή γεμάτη από απέραντες ευκαιρίες. Δεν πρέπει να φοβόσαστε τίποτα, και αντί γι αυτό, προσπαθήστε να χαλιναγωγείτε τις αισθήσεις σας για να επιτύχετε την πνευματική τελειότητα. Πάρετε και δεχθείτε τη ζωή και όλες της τις περιπέτειες με τον εύκολο τρόπο της χαράς και της ευθυμίας. Αντιμετωπίσετε τις [δύσκολες] καταστάσεις με γενναιότητα, με διανοητική ισορροπία και σταθερότητα. Το δέντρο της ζωής που ανατρέφεται μέσα σε καταιγίδες παράγει πλούσιους καρπούς και περισσότερη δροσερή σκιά. Οι αποτυχίες θα πρέπει να γίνονται σκαλοπάτια προς την επιτυχία. Η επίμονη προσπάθεια ξεπερνά όλες τις δυσκολίες.

Αλλάξετε τις Συνήθειες και τους Τρόπους Σας

ΩΑΝΘΡΩΠΕ ήρθε ο καιρός τώρα να αποβάλλεις τις παλιές κακές σου συνήθειες και να υιοθετήσεις καινούργιες. Οι συνήθειες αποκτιούνται με το να κάνει κανείς επανειλημμένως τα ίδια πράγματα, γι' αυτό πρέπει πρώτα να σταματήσετε όλες τις κακές πράξεις: τα ψέμματα, την υποκρισία, την απάτη, το να κρίνουμε τους άλλους, την εχθρότητα, τη τσιγγουνιά, την κακία, την κακολογία και διάφορες άλλες. Αν δεν έχετε την πρόθεση να αλλάξετε αυτούς τους τρόπους, ποιό είναι το όφελος του να πηγαίνετε στο Satsang; *Τα βήματά σας πάνε προς τα εμπρός, αλλά ο νους σας οπισθοδρομεί.* Το Satsang είναι ένα μέσο για να μας μεταμορφώσει σε κάτι το ωραίο, αλλά όχι όμως με το να επαναλαμβάνουμε απλώς το όνομα του θεού. Αλλάξετε τώρα τις συνήθειές σας σε καλές συνήθειες, γιατί η συνήθεια γίνεται φύση με τον καιρό. Εγκαταλείψετε όλες τις αρνητικές σκέψεις και εγκαταστήσετε στη θέση τους θετικές. Αν ένας άνθρωπος σφάλλει, συγχωρέστε τον, και αυτός με τη σειρά του θα συγχωρήσει τα σφάλματά σας.

Στο Κοράνιο είναι γραμμένο: *Ακόμη και ο Θεός δεν ενδιαφέρεται γι' αυτόν που δεν έχει καμιά πρόθεση να αλλάξει.* Πώς μπορούμε να περιμένουμε οι άλλοι άνθρωποι να είναι έξοχα παραδείγματα; Αν εμείς αλλάζαμε, ολόκληρος ο κόσμος θα άλλαζε μαζί μας. Αυτό είναι ένα μήνυμα για όλους. Μια από τις χειρότερες συνήθειες είναι αυτή του να κρίνουμε τους άλλους. Όλες οι αρετές που ασκούνται στον ορθό τρόπο ζωής είναι καλές, αλλά αυτή της ahimsa-parmo-dharam (μη βιαιότητα στη σκέψη) είναι η ανώτατη. Μπορεί να γίνει μια καθημερινή συνήθεια, γιατί είναι έμφυτη μέσα σε όλους μας, και αν και υπάρχουν άλλες σκέψεις μέσα μας, όμως συνειδητά ή ασυνείδητα αυτή εργάζεται και θα ανέβει στην επιφάνεια μια μέρα.

Είναι γι’ αυτό το λόγο που ακούτε συχνά στο Satsang ότι το παρελθόν είναι παρελθόν, συγχωρείστε και ξεχάστε, και μη συσσωρεύετε κακές σκέψεις γιατί αναμφίβολα θα υπάρξουν αντιδράσεις· και θα είσαστε σεις ο χαμένος, γιατί θα περιστραφείτε ξανά στον τροχό των γεννήσεων και των θανάτων. Γι' αυτό οι Διδάσκαλοι ενθαρρύνουν τα παιδιά τους [τους μαθητές τους] να αλλάξουν τις συνήθειές τους εφόσον υπάρχει ακόμη καιρός.[46]

Ο άνθρωπος είναι ένα συνειδητό ον και του έχει δοθεί η ικανότητα της διάκρισης του ορθού από το λανθασμένο. Εκεί που ο άνθρωπος υστερεί σ’ αυτή την ικανότητα της διάκρισης, έχει τη χρυσή ευκαιρία να πλησιάσει ένα Διδάσκαλο, ο οποίος μπορεί να του δώσει καθοδήγηση και ορθή κατανόηση πάνω στα πιο λεπτά σημεία της συμπεριφοράς και των πράξεών του. Τα ιερά βιβλία που έχουν γραφεί από το Διδάσκαλο καλύπτουν κάθε πλευρά της Πνευματικότητας και θα πρέπει να μελετηθούν με το σκοπό να διευκρινήσουν το πως κανείς πρέπει να πράττει στην καθημερινή του ζωή. Επίσης έχουν εκδοθεί και άλλα κείμενα πάνω στο ίδιο θέμα- και την εγκύκλιο με τον τίτλο *Επτά Μονοπάτια προς την Τελειότητα,* πρέπει να τη διαβάσετε προσεκτικά για να μάθετε ποιες είναι οι αρετές που εξευγενίζουν και πρέπει να αναπτυχθούν σε αντίθεση με τα σφάλματα τα οποία πρέπει να αποφεύγονται, και είναι γραμμένα μέσα στο ημερολόγιο. Μπορείτε να πάρετε τις αρετές που δίνονται μέσα σ’ αυτή την εγκύκλιο και τα σφάλματα που πρέπει να αποφεύγονται, όπως δίνονται μέσα στο ημερολόγιο, σαν πρότυπο σας για τον τρόπο ζωής· τα υπόλοιπα εξαρτώνται από σας. Αυτό το πρότυπο μπορεί να εφαρμοστεί με επιτυχία σε οποιαδήποτε περίπτωση που μπορεί να προκύψει στη ζωή, και γι’ αυτό, δεν είναι ανάγκη να γράφετε στο Διδάσκαλο για κάθε περίπτωση όταν με ειλικρίνεια προς τον εαυτό σας και με λίγη κοινή λογική μπορείτε να δείτε πως θα δράσετε σωστά.[47]

Πρέπει να το ξέρετε και να είσαστε απολύτως βέβαιοι πως είσαστε θείοι από όλες τις απόψεις και είσαστε ο

κύριος της μοίρας σας που είναι γεμάτη από ανώτερες δυνατότητες. Θα πρέπει απλά να κάνετε μια προσπάθεια να αλλάξετε προς το καλύτερο, και να μείνετε σταθεροί στις αποφάσεις σας. Όλα τα άλλα θα ακολουθήσουν από μόνα τους, καθώς η Φιλεύσπλαχνη Διδάσκαλος Δύναμη είναι στο πλευρό σας για να σας παρέχει κάθε δυνατή βοήθεια και προστασία.[48] Όσο περισσότερο επιθυμεί κανείς να ξεριζώσει τις ατέλειές του με την καθημερινή εσωτερική αυτοεξέταση, τόσο περισσότερη γαλήνια μακαριότητα και χάρη έρχονται από τον Κύριο. Η υπομονή και ο αλτρουισμός είναι αρετές που εξευγενίζουν. Η ορθή κατανόηση είναι η βάση όλης της ευτυχίας.[49] Δεν πρέπει να ανησυχείτε για το περασμένο ή το καινούργιο Κάρμα. Αν κάθε στιγμή προσέχετε συνειδητά τη συμπεριφορά σας, η ήρεμη σκέψη θα αντικαταστήσει την τυφλή ενστικτώδη αντίδραση σε · ορισμένες περιπτώσεις της ζωής όπου έχουμε την εκλογή μεταξύ του να διαπράξουμε ένα σφάλμα ή να το αποφύγουμε.[50]

Πρέπει να φυλαγόσαστε από τα πέντε θανάσιμα αμαρτήματα: την επιθυμία, το θυμό, την απληστία, την προσκόλληση και τη ματαιοδοξία· και να αναπτύξετε αντί γι' αυτές τις εξής αρετές: την αλήθεια, την αγνότητα, τη μη βία ή βλάβη, την παγκόσμια αγάπη και την ανιδιοτελή εξυπηρέτηση η προσφορά.[51] Τα μονοπάτια που οδηγούν στα εγκόσμια πλούτη και στο Θεό είναι εκ διαμέτρου αντίθετα. Μπορεί κανείς να ακολουθήσει ένα από τα δυο, όπως του αρέσει. Ο νους είναι μια χωριστή οντότητα που συνδέει το σώμα με την ψυχή από τη μια άκρη και το σώμα με τον κόσμο και τα εγκόσμια πλούτη από την άλλη. Έτσι, πρέπει κανείς να διαλέξει μεταξύ των δυο. Μιας και ο «κύβος ριχθεί», πρέπει κανείς αναγκαστικά να αφιερώσει τον εαυτό του ακλόνητο στο να φτάσει το σκοπό, οποιοσδήποτε και αν είναι αυτός.[52]

Με λίγα λόγια ο ειλικρινής και ευσυνείδητος αναζητητής θα αλλάξει ολόκληρο τον τρόπο της ζωής του, στο φαγητό, στο ποτό, στη σκέψη, στη δράση, στα αισθήματα κ.τ.λ.

Βαθμιαία θα ξεριζώνει από το νου του όλες τις άσχετες και όχι σωστές επιθυμίες, ωσότου φτάσει σιγά-σιγά στο στάδιο της αγνότητας και της απλότητας που χαρακτηρίζουν ένα παιδί.[53]

Κτίστε μια γέφυρα μεταξύ της καρδιάς σας και αυτής του Διδασκάλου για να έχετε δεκτικότητα — αυτός είναι ο τρόπος για να πραγματοποιήσουμε τον Κύριο. Γίνεται έστω και λίγο δεκτικός και ο Διδάσκαλος μέσα σας θα σας συγκροτήσει όταν κινδυνεύετε να παραστρατίσετε.[54]

Οι αγαπητοί μαθητές πρέπει να ζουν μια ζωή καλά πειθαρχημένη και προσεκτικά τακτοποιημένη για να έχουν μεγαλύτερο όφελος στην πνευματική τους πρόοδο. Μην κάνετε συγχρόνως περισσότερα από ένα πράγμα, και αυτό ακόμη με μοναδική προσοχή και αφοσίωση. Αυτό θα πει να κρατάμε το σπίτι σε τάξη. Μια καλή σκέψη θα ελκύσει όλη την καλοσύνη του σύμπαντος και αντίθετα μια κακή ιδέα θα δημιουργήσει ένα φαύλο κύκλο δεχόμενη όλη την κακία που υπάρχει μέσα στο σύμπαν. Ένας σπόρος μάνγγο [Σημ. μετ. φρούτο των Ινδιών, που είναι γλυκό] θα τραβήξει όλη τη γλύκα του εδάφους· ενώ αν σπαρθεί ένας σπόρος από πιπέρι λίγο πιο πέρα θα τραβήξει όλη την πυράδα του· και τα δυο φυτά θα ανθίσουν με διαφορετικά στοιχεία της Μητέρας Φύσης, αν και στο ίδιο έδαφος. Το ένα είναι γεμάτο γλύκα και το άλλο γεμάτο καυτερότητα. Αυτός είναι ο Αιώνιος Νόμος. Η ανθρώπινη καρδιά είναι το έδαφος μέσα στο οποίο οι καλές και οι κακές σκέψεις είναι οι σπόροι, οι οποίοι όταν σπαρθούν προσεκτικά είναι σίγουρο ότι θα μεγαλώσουν σιγά-σιγά με τίμια και σωστή καλλιέργεια. Πρέπει να διαλέξετε τις καλύτερες αρετές και να τις βάλλετε στη ζωή σας, οπόταν μπορείτε να περιμένετε μια άφθονη συγκομιδή τον κατάλληλο χρόνο. Είσαστε ελεύθεροι μέχρι ένα σημείο και μπορείτε να επωφεληθείτε από αυτή την περιορισμένη ελευθερία με το να εργαζόσαστε σκληρά, και να ζείτε ορθά και με συστηματοποιημένη πειθαρχία. Μάθετε να φυτεύετε υψηλές ιδέες μέσα στον υποσυνείδητο νου σας και να τις τρέφετε με την αυτοεμπι-

στοσύνη, την αποφασιστικότητα, την εργατικότητα και την προσαρμογή. Κρατηθείτε γερά στις αρχές σας. Ποτέ μην ξεπέσετε , ποτέ μα ποτέ. Μείνετε ανεπηρέαστοι και τηρείτε τις θείες αρχές της ζωής, οι οποίες θα σταθούν στο πλευρό

55

σας την ώρα της ανάγκης

Γι αυτό το λόγο, οι μύστες όλων των παραδόσεων ακούραστα επέμεναν για την ανάγκη της απόλυτης αυτο-παράδοσης. Αυτός ήταν ο σταυρός της θυσίας του εαυτού, του εγώ, για τον οποίο μίλησε ο Ιησούς όταν προέτρεψε τους μαθητές του να σηκώνουν το σταυρό τους καθημερινά. Γιατί σε κάθε, έστω και παραμικρή πράξη, λόγο ή σκέψη, το εγώ προσπαθεί να μας κυριαρχήσει, και αν ο αναζητητής θέλει να το νικήσει, πρέπει να είναι έτοιμος να το σταυρώνει κάθε στιγμή.[56]

Το να αμαρτήσει κανείς είναι ανθρώπινο, αλλά το να παραμείνει εκεί είναι διαβολικό. Πέφτει κανείς συχνά, δεν υπάρχει αμφιβολία, αλλά γίνεται κανείς ένας καλός καβαλάρης μόνο μετά που θα πέσει πολλές φορές. Αλλά μην παραμείνετε ξαπλωμένος εκεί που έχετε πέσει· αυτό είναι κακό. Στο Κοράνιο είναι γραμμένο ότι ο Θεός δεν θα αλλάξει κανέναν άνθρωπο που ο ίδιος δεν σκέπτεται να αλλάξει τον εαυτό του. Εκεί όπου υπάρχει θέληση, υπάρχει και τρόπος. Έχετε πάντοτε μπροστά σας το Σκοπό σας, και δουλεύετε γι αυτόν· τότε είναι σίγουρο ότι θα επιτύχετε.[57]

Η επιτυχία στην πνευματικότητα δεν είναι ένα δύσκολο έργο όπως οι περισότεροι από μας νομίζουν ότι είναι ή το κάνουν να είναι· αλλά αυτό απαιτεί υπομονή και αυτοεξάγνιση, άγρυπνο εσωτερικό έλεγχο, ένα προσεκτικό ξεριζωμό όλων των ανεπιθύμητων στοιχείων που υπάρχουν και ένα κλάδεμα των προς τα έξω ξαπλωμένων διακλαδώσεων (του νου]· και πάνω απόλα, έγκαιρη περιποίηση και τροφή στο τρυφερό πνευματικό βλαστάρι καθώς αυτό ξεφυτρώνει μέσα από το έδαφος του ανθρώπινου νου. Αυτή η δουλειά είναι στους ώμους του καθενός από σας και είμαι σίγουρος πως έχετε πλήρη επίγνωση των υποχρεώσεων και των ευθυνών σας πάνω σ’ αυτό το θέμα.[58]

Μέχρι να μπορέσει κανείς να αγαπά, να *υπακούει* και να διαμορφώνει τη ζωή του, το δώρο του Διδασκάλου παραμένει σαν ένας σπόρος κλειδωμένος μέσα σε μια χαλύβδινη αποθήκη που δεν μπορεί να βλαστήσει και να καρποφορήσει.[59]

Ο παράγοντας Χρόνος

Ο ΝΟΥΣ είναι σκλάβος της συνήθειας, και έτσι αναγκαστικά οδηγείται από αυτή στο να λοξοδρομεί. Βρείτε ποιές συνήθειες είναι για σας εμπόδιο στο δρόμο της αλήθειας. Απαλλαγείτε από αυτές σιγά-σιγά και βάλλετε στη θέση τους καλές συνήθειες. Για παράδειγμα, ο θυμός πρέπει να αντικατασταθεί από την ηρεμία και η τσιγγουνιά ή η απληστία με την ικανοποίηση με αυτά που έχουμε, κ.τ.λ. Με τη συνεχή προσπάθεια, ο νους θα εγκαταλείψει τις κακές συνήθειες. Αλλά προσέξτε, η θεωρία δεν βοηθά παρά μόνο όταν γίνει και πράξη. Ο νους είναι πολύ δυνατός. Την ώρα της περισυλλογής δίνει υποσχέσεις αλλά δεν ενδιαφέρεται να τις τηρήσει όταν παρουσιαστεί η περίπτωση. Το να φέρουμε το νου κάτω από τον έλεγχό μας δεν είναι εργασία που μπορεί να γίνει βιαστικά· χρειάζονται χρόνια υπομονετικής προσπάθειας και επιμονής. Όσο δεν βρίσκει ευχαρίστηση στην εσωτερική μουσική, αναγκαστικά θα τρέχει έξω στις εγκόσμιες απολαύσεις. Αφοσιώσετε το νου σας με αγάπη και σφοδρό ενδιαφέρον στις πνευματικές ασκήσεις, χωρίς λανθασμένες παρανοήσεις. Μια μέρα θα έχετε απόλυτο έλεγχο στο νου και στις αισθήσεις σας και θα δείτε πως είναι μια μεγάλη ευλογία.[60] Αλλά ο παράγοντας χρόνος είναι αναγκαίος, η υπομονή είναι αναγκαία, και η επιμονή είναι αναγκαία. Αυτό δεν θα γίνει μέσα σε μια μέρα.[61]

Η Ανάγκη για Προσευχή και Προσπάθεια

Η ΠΡΟΣΕΥΧΗ και η προσπάθεια πάνε μαζί. Γιατί προσευχόμαστε στο Θεό; Για να επιτύχουν οι προσπάθειες μας. Αν επιθυμούμε κάτι, πρέπει να προσπαθήσουμε γι' αυτό, και παράλληλα με τις προσπάθειές μας να το κατορθώσουμε, να παρακαλούμε το Θεό να μας το δώσει. Η προσευχή είναι το τελευταίο αλλά σίγουρο όπλο που έχουμε για να μας βοηθήσει. *Εκεί που όλες οι ανθρώπινες προσπάθειες αποτυγχάνουν, η προσευχή επιτυγχάνει.* Όπως ένα πουλί δεν μπορεί να πετάξει με μια μόνο φτερούγα, ούτε ένα άρμα να κινηθεί πάνω σε μια ρόδα, έτσι και η προσπάθεια και η προσευχή πρέπει να πάνε μαζί, αν θέλουμε να έχουμε επιτυχία σε όλες μας τις επιδιώξεις. Μοναχό του το ένα από αυτά δεν μπορεί να κατορθώσει τίποτα. Εφόσον ένας άνθρωπος δεν έχει τελείως Θεοποιηεί ή με άλλα λόγια δεν έχει γίνει ένας συνειδητός συνεργάτης με την Υπέρτατη Δύναμη με το να καταλάβει το Θέλημά του, δεν μπορεί να κάνει χωρίς προσπάθεια, γιατί ο Θεός βοηθά αυτούς που βοηθούν τον εαυτόν τους. Μια προσευχή χωρίς προσπάθεια σπάνια καρποφορεί. Πάρτε σαν παράδειγμα ένα παιδί που είναι αργοπορημένο για το σχολείο. Αν καθίσει στην άκρη του δρόμου για να προσευχηθεί, θα πάει ενάντια στο χρόνο. Αν θέλει να κερδίσει χρόνο πρέπει να τρέξει, και είναι δυνατόν αν και θα είναι αργοπορημένο ο δάσκαλός του να το συγχωρήσει, γιατί έκανε την προσπάθεια να φτάσει στην ώρα του. Το να έχει κανείς ένα πάθος, για ένα σκοπό και να εργάζεται σκληρά για να κατορθώσει αυτόν τον σκοπό είναι ο σωστός τρόπος της προσευχής με την πιο σωστή έννοια της λέξης.

Η προσπάθεια πρέπει να συνδυάζεται με προσευχή, γιατί το να προσπαθούμε να φτάσουμε το σκοπό μόνο με τα λόγια δεν θα μας βοηθήσει σε τίποτα. Πρέπει κανείς να προσεύχετε με κάθε ειλικρίνεια και πράγματι αυτός ο αγώνας για ένα πράγμα και με την καρδιά και με την ψυχή μας είναι η

μεγαλύτερη προσευχή και είναι προορισμένη να καρποφορήσει. Σε όλες τις θλίψεις και δοκιμασίες πρέπει κανείς να προσπαθεί να απαλλάξει τον εαυτό του από την πίεση της θλίψης ή της δοκιμασίας και να προσεύχεται στο Θεό να τον βοηθήσει στην προσπάθειά του. Αυτή είναι η μόνη σωστή στάση. Αν, παρόλα αυτά, αποτύχετε στην προσπάθειά σας, τότε να θεωρήσετε αυτή την αποτυχία ότι έρχεται από το Θεό για το καλό σας.[62]

Η Διδάσκαλος Δύναμη που είναι πάνω από το κεφάλι μας, είναι πάντοτε ενήμερη για τις ανάγκες και τις επιθυμίες των παιδιών της και κάνει ό,τι είναι το καλύτερο γι' αυτά. Όλα τα ελαττώματά μας πρέπει να ξεριζωθούν ένα-ένα, και όταν ο μαθητής-παιδί προσπαθεί με όλη του τη δύναμη να απαλλαγεί από τα ελαττώματά του, όλη η αναγκαία βοήθεια έρχεται από μέσα του. Αυτή η προσπάθεια μπορεί να κρατήσει πολύ καιρό, αλλά οπωσδήποτε θα επιτύχει, και πολύ πιο γρήγορα γι' αυτούς που είναι αφοσιωμένοι με πίστη και αγάπη στο Διδάσκαλο.

Μόνο μια εξομολόγηση των αμαρτιών και των σφαλμάτων μας δεν ωφελεί σε τίποτα. Αν νομίζουμε ότι μόνο με την εξομολόγηση μπορούμε να ξεπλύνουμε τις αμαρτίες μας και μετά μπορούμε να ξαναρχίσουμε να παραδινόμαστε ελεύθερα σ' αυτές, σφάλλουμε. Μια τέτοια στάση, όχι μόνο δεν μας σώζει, αλλά και μας κρατά αιώνια κάτω μέσα στην αμαρτία. Η σωτηρία είναι ένα δώρο που έρχεται είτε από το Θεό ή από το Διδάσκαλο, που έρχεται ειδικά προς όφελος των αμαρτωλών. Η δουλειά μας είναι απλώς και μόνο να καταλάβουμε τις εντολές του και να τις τηρούμε με υπερακρίβεια, αφήνοντας τα υπόλοιπα σ' Εκείνον. Εκτός από την εργασία του να επαναφέρουν τις χαμένες ψυχές στην Πηγή τους με το να τις ξανασυνδέουν με το Θεό, οι Διδάσκαλοι δεν έχουν κανέναν άλλον σκοπό στον κόσμο.[65]

Σφοδρή επιθυμία να βελτιωθεί πνευματικά συνδυασμένη με ειλικρινή προσπάθεια φέρνει μια ριζική αλλαγή στον τρόπο που σκέπτεται ο μαθητής και ολόκληρη η ζωή του

υφίσταται μια αλλαγή προς το καλύτερο. Πρέπει να είσαστε πιο σταθεροί, πιο ταπεινοί και πιο ευγενικοί στις δοσοληψίες σας.[66]

Ο μαθητής που αγαπά [το Διδάσκαλο] πάντοτε προσεύχεται και μετανοεί για τα αμαρτήματα και τα παραπατήματα που έκανε συνειδητά ή ασυνείδητα κατά τη διάρκεια της ημέρας[67]

Παρακαλέσετε και ζητήσετε από τον Κύριο και το Διδάσκαλο τη Θεία τους Ενόραση, την πλήρη αυτοπαράδοση και το δώρο του Νάαμ. Επίσης προσευχηθείτε να σωθείτε από τις κακές ροπές του νου και των αισθήσεων. Καθώς είναι παντοδύναμος, Αυτός μπορεί να μας χαρίσει αυτά τα δώρα. Μαζί με αυτά οι αναζητητές μπορούν να προσεύχονται για κι δώρο του να υποτάσσονται με χαρά και χωρίς διαμαρτυρία στο γλυκό του θέλημα.

Δεν έχουμε καλές ιδιότητες μέσα μας. Καθώς είμαστε σε άγνοια και έχουμε χαμηλό διανοητικό χαρακτήρα, δεν είμαστε καλά καταρτισμένοι στις θρησκευτικές τελετές κ.τ.λ. Γι’ αυτό, ω Αγαπημένε ελέησέ μας. Δώσε μας την ικανότητα να ψάλλουμε τους ύμνους Σου και να παραμένουμε ευτυχείς οποιοδήποτε και αν είναι το Θέλημά Σου.[68]

Εξάγνιση: Μετάνοια, Συγχώρηση και Αποχή

ΕΞΑΓΝΙΣΗ: Η αγνότητα του σώματος, του νου και της ψυχής είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας για να κερδίσουμε την αγάπη του Κυρίου. Μπορεί να διαιρεθεί σε Τρία διαφορετικά στάδια — Μετάνοια, Συγχώρηση και Αποχή.

ΜΕΤΑΝΟΙΑ: Τίποτα κάτω από τον ουρανό δεν είναι τέλειο και καθένας μας έχει τις δικές του αδυναμίες. Η αμαρτία ήρθε στον άνθρωπο σαν κληρονομιά από τον Αδάμ. Ο νους κι ον άνθρωπο είναι πράκτορας της Αρνητικής Δύναμης,

και δεν χάνει καμιά ευκαιρία στο να παρασύρει τον άνθρωπο ενάντια στο Θεό. Στην καθημερινή μας ζωή γλιστράμε και πέφτουμε σε σφάλμα σε κάθε βήμα. Οι καλύτερες αποφάσεις μας διαλύονται σαν σαπουνόφουσκες όταν βρεθούμε μπροστά στον πειρασμό. Αβοήθητοι, δεν είναι δυνατόν να διαφύγουμε από τα πονηρά τεχνάσματα, τις εκλεπτυσμένες παγίδες και τις άγριες επιδρομές του Kal (Καλ) ή του Κυρίου του Χρόνου, δηλ. του νου. Μόνο το σωτήριο χέρι του Διδασκάλου μπορεί να μας προστατέψει και να μας απαλλάξει από τις τρομερές εφόδους του. Αλλά κάθε φορά που πέφτουμε θύμα του πειρασμού πρέπει να συνειδητοποιούμε την αδυναμία μας και να μετανοούμε ειλικρινά για ό,τι έχουμε κάνει.

ΣΥΓΧΩΡΗΣΗ: Η μετάνοια, αν και καλή αυτή η ίδια δεν μπορεί να αλλάξει το παρελθόν. Κάθε πράξη που διαπράξαμε ή που παραλείψαμε να διαπράξουμε αφήνει ανεξίτηλες εντυπώσεις πάνω στο νου και κάποτε οπωσδήποτε θα υποστούμε την αντίδραση ή τον καρπό της. Με αυτό τον τρόπο μέρα με τη μέρα αναρίθμητες Καρμικές εντυπώσεις συνεχίζουν να συσσωρεύονται, προσθέτοντας στο *Sanchit Karma* (Σάντσιτ Κάρμα) (μια απέραντη αποθήκη από πράξεις που δεν έχουν καρποφορήσει). Κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να διαφύγει από αυτό το τρομακτικό φορτίο, που το αποτέλεσμά του μπορεί να φτάσει πολύ μακριά, καθώς μερικές φορές έχουμε την αντίδραση των πράξεών μας μετά από εκατοντάδες ζωές και παραπάνω.

Δεν υπάρχει, λοιπόν, κανένα φάρμακο, για να κάψει αυτή την πυριτιδαποθήκη πριν μας τινάξει στον αέρα; Οι Άγιοι μας λένε ότι υπάρχει ένας τρόπος, και μάλιστα ένας σίγουρος τρόπος. Η προσευχή για συγχώρηση είναι ένα θετικό όπλο στα χέρια του αμαρτωλού. Υπάρχει ελπίδα για όλους συμπεριλαμβανομένων και των αμαρτωλών. Οι Άγιοι έρχονται στον κόσμο για να σώσουν τους αμαρτωλούς και τους χαμένους. Η ένωση με ένα Διδάσκαλο της Αλήθειας βοηθά πάρα πολύ στην εξόφληση του Καρμικού Λογαριασμού μας. Ο Διδάσκαλος με τη Σωτήρια Χάρη Του συγχωρεί

τα καθημερινά μας παραπτώματα και συγχρόνως μας δίνει την εντολή να μην τα επαναλάβουμε «Ως εδώ και μη παρέκει» είναι η προτροπή τους. «Πήγαινε και μην αμαρτάνεις πλέον», ήταν η συνηθισμένη συμβουλή του Χριστού και επίσης του Διδάσκαλου Baba Sawan Singh, ο οποίος συνήθιζε να συμβουλεύει τους μαθητές του να σταματούν εκεί που βρίσκονται και να μην αμαρτάνουν πλέον. Οι πράξεις του παρελθόντος μπορούν να σβηστούν, δεδομένου ότι θα σταματήσουμε πια να σπέρνουμε καινούργιους σπόρους.

ΑΠΟΧΗ: Ενώ η μετάνοια και η συγχώρηση μας βοηθούν να διαφύγουμε από το αποτέλεσμα του Kriyaman κάρμα ή των καθημερινών μας πράξεων, πρέπει να προσέχουμε να μην τις επαναλάβουμε. Η εξαγνιστική διαδικασία δεν μπορεί να μας βοηθήσει αν δεν βάλλουμε ένα τέλος στο ακατάπαυστο γύρισμα του Καρμικού τροχού ο οποίος παίρνει φόρα με κάθε μας πράξη.

Μπορεί καμιά φορά ένας δικαστής να δώσει μικρότερη ποινή για ένα έγκλημα αλλά αυτό δεν μπορεί να εξευγενίσει τον εγκληματία. Ο Διδάσκαλος πάντοτε μας προειδοποιεί και μας λέει πόσο αναγκαίο είναι να είμαστε σε επιφυλακή. Όπως ένας πεπειραμένος γλύπτης πρέπει να σμιλεύσει σκληρά την άμορφη πέτρα για να της δώσει σχήμα και μορφή.

Με λίγα λόγια, είναι αναγκαίο το ότι εμείς πρώτα απ’ όλα πρέπει να διαμορφώσουμε τη ζωή μας σύμφωνα με τις οδηγίες και τις εντολές του Διδασκάλου, και να αισθανόμαστε μια γνήσια χαρά όταν Τον σκεπτόμαστε. Δεύτερο, πρέπει να καταλάβουμε το Θέλημά Του και να προσευχόμαστε για τα πράγματα που αρέσουν σ’ Εκείνον· και τρίτο, πρέπει να μάθουμε να δεχόμαστε με χαμόγελο τις Βουλές Του οποιεσδήποτε και αν είναι αυτές.

Τελευταίο, αλλά όχι και το πιο ασήμαντο, η αγάπη είναι το έδαφος πάνω στο οποίο η ζωή ευδοκιμεί περισσότερο. Λυτός που αγαπά δίνει και ποτέ δεν ζητά εύνοιες. Αν ένας προσπαθεί να ζει μια Θεϊκή ζωή, όλες οι εύνοιες του Θεού

έρχονται αυτομάτως σ’ αυτόν. Ένας που αγαπά το Θεό δεν έχει ανάγκη να ζητήσει καμιά εύνοια (από το Θεό). Είναι αρκετό να αφιερώσουμε αυτή την ίδια τη ζωή μας σ’ Εκείνον, και να γίνουμε οι δέσμιοι σκλάβοι του. Εξαρτάται από Εκείνον το να μας μεταχειριστεί όπως Αυτός θέλει. Το να ζούμε στην Άγια Παρουσία Του, είναι αυτή η ίδια η ανταμοιβή μας και δεν μπορεί να υπάρξει καμιά ανταμοιβή πιο μεγάλη και πιο πλούσια από αυτή.[69].

Πώς να Συμπληρώνετε το Ημερολόγιό Σας

ΟΤΑΝ στο τέλος της ημέρας, θυμόσαστε τα σφάλματα που κάνατε στη σκέψη, στο λόγο και στην πράξη, που θα στραφεί ο νους σας; Φυσικά, θα πάει σ’ Εκείνον που σας ζήτησε να το συμπληρώνετε. Έτσι το να συμπληρώνετε το ημερολόγιο είναι συγχρόνως και ενθύμηση του Διδασκάλου· λέτε κάτι σ’ Εκείνον. Αν εσείς Τον θυμόσαστε, τότε, κι Εκείνος σας θυμάται, και με τον καιρό, θα αναπτύξετε δεκτικότητα προς Εκείνον οπουδήποτε και αν βρισκόσαστε. Δεν μπορεί να υπάρξει καμιά αληθινή πνευματική πρόοδος χωρίς δεκτικότητα, και η καθημερινή συμπλήρωση του ημερολογίου με πλήρη προσοχή και με αληθινό διακαή πόθο να απαλλαγούμε από τα ελαττώματα που καταγράφονται εκεί μέσα βοηθά πολύ στην ανάπτυξη αυτής της δεκτικότητας.

Στη Χριστιανική θρησκεία, εκείνοι που επιθυμούν μπορούν να εξομολογηθούν τα λάθη τους (ή τις αμαρτίες τους) στον ιερέα. Μπορούν να πάνε μια φορά το μήνα ή την εβομάδα, αλλά γενικά όχι πιο συχνά από μια φορά την εβδομάδα. Αλλά κρατώντας το ημερολόγιο, σεις ξομολογιέστε κάθε μέρα. Ας καταγράφονται εξομολογήσεις σας τίμια και ανοιχτά στις διάφορες στήλες, για να ξέρετε πού βρισκόσαστε και να μπορείτε να δράσετε επανορθωτικά. Ο καλύτερος και ευκολότερος τρόπος για να θεραπεύσετε τα

λάθη σας είναι το να έχετε διακαή πόθο να ελευθερωθείτε από αυτά και, όπως αναφέρθηκε πιο πάνω, να έχετε την γλυκιά ενθύμηση του Διδασκάλου την ώρα που συμπληρώνετε το ημερολόγιό σας.

Τελευταίο και ακριβώς τόσο σπουδαίο όσο και το προηγούμενο, είναι το να μην αφήσουμε το συμπλήρωμα τού ημερολογίου να παραμείνει απλώς μια καταγραφή των σφαλμάτων, που τείνει να γίνει μηχανική αν γίνεται με λίγη ή καθόλου προσοχή. Ο αληθινός σκοπός του να γράφονται αυτά τα λάθη και να τα βλέπετε μπροστά σας είναι το να γίνετε ενήμερος γι' αυτά για να μπορέσετε να τα εξαλείψετε. Για να τα εξαλείψετε δεν αρκεί να κόψετε ένα ή δύο κλώνους, πρέπει να ξεριζώσετε την αιτία. Όταν γίνετε ενήμερος για ένα λάθος, θα πρέπει να μπορέσετε να το παρακολουθήσετε σε μια καθορισμένη κατάσταση, και αυτή η κατάσταση θα σας βοηθήσει να εξακριβώσετε την mi ία της αδυναμίας σας που πρέπει να εξαλειφθεί. Σιγά-σιγά, η ίδια η αιτία της αδυναμίας θα εξαφανιστεί από μόνη ιης.[70]

Τώρα για ότι αφορά τα ξεγλιστρήματα ή τις λοξοδρομήσεις από το σωστό δρόμο, όπως τα ονομάζετε: ο νους, όπως ξέρετε, εργάζεται με πανούργους τρόπους —πολύ πανούργους για να μπορεί να τους ανακαλύψει ένας κοινός άνθρωπος και μάλιστα σωστά και έγκαιρα πριν γίνει το κακό. Είναι από το ξεχείλισμα της καρδιάς μας που προέρχονται όλες μας οι ενέργειες, είτε είναι λόγια είτε είναι πράξεις. Πρέπει, λοιπόν, να είμαστε νοητικά άγρυπνοι όσον αφορά τα κύματα της σκέψης έτσι ώστε να μπορούμε να σημειώσουμε έγκαιρα την άμπωτη και την παλίρροιά ιούς και μετά να τις ξεπεράσουμε με τη διαδικασία της αυτοσυγκέντρωσης, ξεχνώντας όλα όσα αφορούν το νου και τις νοητικές καταστάσεις, συμπεριλαμβανόμενης ακόμα και της αγνής νοητικής ουσίας η οποία όμοια με μια μεμβράνη περιτυλίγει την ψυχή... Είναι η ενθύμηση των εμπειριών μας μέσα στο μακρινό παρελθόν και στο ζωντανό παρόν που συνέχεια και επίμονα μας ακολουθούν κατά

πόδας και εφόσον δεν έχουμε μάθει ακόμη να στεκόμαστε μακριά και πάνω από αυτές τα ξεγλυστρήματα θα συμβαίνουν παρά τη θέλησή μας. Η διαδικασία της απαρίθμησης [των λαθών μας] είναι απλώς το πρώτο βήμα για να γίνουμε ενήμεροι των πράξεών μας, που πιθανώς τις παραβλέπουμε χαμένοι μέσα στην επιβολή του εαυτού μας που θεωρούμε και δίκαιη...

Οι σκέψεις που προηγούνται από τις πράξεις πρέπει να φρουρούνται. Αυτή είναι μια σιγανή αλλά όμως σταθερή διαδικασία βαθμιαίας βελτίωσης και για να την κάνουμε χρειάζεται μια μεγάλη προσπάθεια. Μια καλά πειθαρχημένη και πνευματικά τακτοποιημένη ζωή είναι κάτι πολύ ουσιώδες.[71]

Ο Κύριος δεν είναι ένα αθώο παιδί, για να πιστεύει ό,τι εσείς θέλετε. Αυτός βλέπει την αληθινή κατάσταση της ζωής σας, και εσωτερικά και εξωτερικά.[72]

Όταν καταλάβουμε ότι έχουμε παραβεί τις ιερές εντολές και το εξομολογηθούμε αυτό αμέσως και μετανοήσουμε γι' αυτό μέσα στο βάθος της καρδιάς μας αυτό μας βοηθά να αναπτυχθούμε εσωτερικά και να αποκτήσουμε δεκτικότητα. Όμως, το να ξαναθυμηθούμε και να μετρήσουμε αυτά τα ξεγλυστρήματα στο τέλος της ημέρας, και να τα καταγράψουμε μέσα στο ημερολόγιο είναι πολύ ωφέλιμο, γιατί μετανιώνουμε γι' αυτές τις πράξεις και αισθανόμαστε εμπνευσμένοι να δουλέψουμε για να γίνουμε καλύτεροι.[73]

Η υπερηφάνεια και ο εγωισμός δεν μας αφήνουν να προοδεύσουμε —όταν κάνουμε λάθη δεν τα παραδεχόμαστε.[74]

Το ημερολόγιο είναι διηρημένο σε επτά στήλες. Οι πρώτες έξι στήλες είναι για να καταγράφονται τα λάθη που κάνουμε όταν δεν τηρούμε τις αρετές που γράφονται σαν επικεφαλίδες σ' αυτές τις στήλες, ενώ στην έβδομη στήλη σημειώνουμε το χρόνο που αφιερώσαμε στο διαλογισμό. Στις έξι πρώτες κατηγορίες, πρέπει να σημειώσετε τον αριθμό από τις φορές που αποτύχατε να τηρήσετε στη

σκέψη στο λόγο και στην πράξη τις αρετές που αναφέρονται. Για παράδειγμα, αν αποτύχετε στη «Μη βιαιότητα» στη σκέψη, στο λόγο και στην πράξη, τέσσερις φορές κατά τη διάρκεια μιας μέρας, πρέπει να γράφετε αυτόν τον αριθμό στη στήλη που δείχνει την ημέρα που έγινε το λάθος.[75]

Λεν είναι ανάγκη να γράφετε μια εξομολόγηση στο Διδάσκαλο κάθε φορά που κάνετε ένα παράπτωμα. Η Διδάσκαλος Δύναμη είναι τελείως ενήμερη για τα παραπτώματα των μαθητών της και επιθυμεί να γίνουν και εκείνοι ενήμεροι των παραπτωμάτων τους και να μην τα επαναλαμβάνουν. Οι εξομολογήσεις σας να είναι τίμια και ειλικρινά καταγραμμένες στις διάφορες στήλες του ημερολόγιου αυτοελέγχου. Αυτή είναι η θεία αρχή που βρίσκεται πίσω από τη σωστή συμπλήρωση του ημερολογίου.[76]

Αν όλοι οι μυημένοι μελετήσουν σωστά τα βιβλία και τις Εγκυκλίους και επίσης παρακολουθούν το Σάτσανγκ, δεν θα υπάρξει ανάγκη να γράφουν στο Διδάσκαλο για οποιαδήποτε ερώτηση ή πρόβλημα, η λύση του οποίου βρίσκεται ήδη στα χέρια τους. Όλοι οι μυημένοι θα έπρεπε να καταλάβουν ότι το να γράφουν σε μένα [στο Διδάσκαλο] για οποιοδήποτε πρόβλημα ή απορία, δεν κάνουν τίποτα άλλο παρά να αργοπορούν την απάντηση, η οποία αλλιώς θα μπορούσε να είναι γνωστή μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα, αν ακολουθήσουν τη συμβουλή που δόθηκε πιο πάνω.
Στην Εγκύκλιο Επιστολή μου της 13ης Ιουνίου [1969] συμβούλεψα το μυημένο που είχε κάποιο πρόβλημα ή ερώτηση στην οποία ζητούσε απάντηση, να καθίσει ήσυχα με μια δεκτική στάση, συντονίζοντας έτσι τον εαυτό του με τη φιλεύσπλαχνο Διδάσκαλο Δύναμη μέσα του. Τότε οπωσδήποτε θα έπαιρνε την απάντηση και θα ήταν σίγουρος ποιά πορεία δράσης έπρεπε να πάρει.

Αν οποιοσδήποτε μυημένος αισθάνεται ότι πρέπει να έχει κάποια εξωτερική καθοδήγηση πάνω στα Διδάγματα, μπορεί να συζητήσει την ερώτηση ή το πρόβλημά του με τον Αρχηγό Ομάδος ή τον Αντιπρόσωπο της περιοχής του.

Όμως, υπάρχει ένα πολύ σημαντικό σημείο που πρέπει να έχουν όλοι υπόψη τους, είτε μυημένοι, είτε Οδηγοί Ομάδος ή Αντιπρόσωποι. Αυτό είναι, ότι οι Αρχηγοί των Ομάδων και οι Αντιπρόσωποι είναι επιφορτισμένοι μόνο για να μεταδίδουν τη θεωρητική πλευρά των Διδαγμάτων και να διοργανώνουν τα Satsang. Οι Αρχηγοί των Ομάδων και οι Αντιπρόσωποι δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σαν δεκανίκια από τους μυημένους για να στηρίζονται σ' αυτούς. Ούτε πρέπει οι μυημένοι να απευθύνονται σ' αυτούς για τίποτα άλλο παρά μόνο για να τους βοηθήσουν να καταλάβουν τα Διδάγματα. Με άλλα λόγια, οι μυημένοι δεν θα πρέπει να βασίζονται σ' αυτούς για πνευματική καθοδήγηση οποιοσδήποτε μορφής, γιατί αυτό είναι δουλειά του Διδασκάλου. Αν ένας μυημένος βασίζεται σε έναν Αρχηγό της Ομάδος ή τον Αντιπρόσωπο για πνευματική καθοδήγηση, αυτός αυτομάτως βάζει ένα φραγμό μεταξύ του και μεταξύ του Διδασκάλου, και η πρόοδός του συνεπώς θα χωλαίνει.[77]

Το ημερολόγιο θα πρέπει να είναι μια αληθινή αντανάκλαση της δικής σας εσωτερικής κατάστασης. Τα σφάλματα που έγιναν πρέπει να είναι σαν μια ανοιχτή εξομολόγηση των παραπτωμάτων που στέκονται μεταξύ εσάς και του Διδασκάλου. Επίσης, αν αφιερώνετε τακτικά χρόνο για τις Πνευματικές Ασκήσεις είναι μια ένδειξη ότι η πρόοδός σας είναι βέβαιη. Αν ζείτε σύμφωνα με το θείο σκοπό που υπάρχει πίσω από τη συμπλήρωση του ημερολογίου θα προοδεύετε από μέρα σε μέρα, και θα φθάσετε στο στόχο σας σ' αυτή τη ζωή.[78]

Ahimsa – Μη Βιαιότητα

ΑΧΙΜΣΑ Η ΜΗ ΒΙΑΙΟΤΗΤΑ [Να μην κάνουμε κακό σε κανένα ή να πληγώνουμε τα αισθήματά του] προς όλα τα ζωντανά πλάσματα και ακόμη περισσότερο προς τους συνανθρώπους μας, με τις σκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις

και η προτροπή πάνω σ' αυτό το θέμα είναι: «Μην πληγώσετε μια ανθρώπινη καρδιά γιατί αυτή είναι η κατοικία του Θεού».[79] Η Ahimsa είναι μια αρετή που μας εξευμενίζει και μας εξισώνει με τους συνανθρώπους μας και τελικά αναπτύσσουμε το αίσθημα της αδελφότητας των ανθρώπων και της πατρότητας του Θεού. Η καλλιέργεια αυτής της αρετής απαιτεί να αναπτύξουμε ανοχή προς όλους τους ανθρώπους, παρόλες τις ατέλειες και τα σφάλματά τους. Το να αγαπάει και να αισθάνεται κανείς όλους τους ανθρώπους αδελφούς του κάτω από την Πατρότητα του Θεού, να έχει ευσπλαχνία και να επιθυμεί ιην ευημερία όλων, στοιχίζει πολύ λίγο, αλλά [από το Θεό] λογαριάζεται πάρα πολύ. Μια καρδιά γεμάτη από θεία ευσπλαχνία είναι η κατοικία όλων των αρετών.[80]

Θα ήθελα να σας τονίσω ιδιαίτερα να σταματήσετε να σκέπτεστε άσχημα για τους άλλους. Αν δεν κάνετε τον εχθρό σας φίλο, δεν θα έχετε ειρήνη μέσα σας. Ο ύπνος σας θα είναι γεμάτος με ανήσυχα όνειρα. Αν κάποιος σκέπτεται ή μιλάει για σας με έναν άσχημο τρόπο, μην ακολουθήσετε το παράδειγμά του, αλλιώς οι σκέψεις του θα επιδράσουν πάνω σας. Αν ένα κύμα κτυπήσει σε μια σκληρή επιφάνεια, θα τιναχθεί πίσω, αλλά αν χτυπήσει σε κάτι ελαστικό, θα απορροφηθεί, όπως σε ένα σφουγγάρι, και δεν θα υπάρξει βίαιη αντίδραση. Όταν ανταποδοθεί γίνεται πολλές. Αν δεν ανταποδοθεί, τότε; Ήταν μια, και παρέμεινε μια. Επίσης, θυμηθείτε τον Farid Sahib που έλεγε *«Ολόκληρος ο κόσμος ηχεί και σεις χορεύετε με τον ήχο που παίζει».* Είναι καλύτερα, να προσπαθήσετε με ψυχραιμία, να καταλάβετε γιατί αυτός ο άνθρωπος συμπεριφέρεται τόσο ανταγωνιστικά, και μετά να πράξετε ανάλογα. Με αυτό τον τρόπο θα σώσετε τον εαυτό σας από τον εξευτελισμό. Το να σκέπτεται ή να μιλά κανείς άσχημα για ένα πρόσωπο, το να λέει ψέματα ή να εξαπατά, το να είναι υποκριτής, το να συνηθίζει να κακολογεί και να λέει διάφορες βλαστήμιες από συνήθεια — αυτά όλα εξευτελίζουν την ψυχή. Κρατάτε την καρδιά σας καθαρή, και καθώς

ο Θεός είναι μέσα σε κάθε άνθρωπο, προσπαθήστε να βλέπετε μόνο ότι καλύτερο υπάρχει μέσα στον καθένα. Οτιδήποτε καθήκοντα σας έχουν ανατεθεί από το Θεό, εκτελέστε τα με αγάπη, και αν οι άλλοι αποφεύγουν τα καθήκοντά τους, υποδείξτε τα τους με αγάπη, και προσευχηθείτε γι' αυτούς. Μετά αφήστε τους στον Κύριο. Αν πάντοτε θυμόμαστε ότι ο Θεός που προσκυνούμε είναι μέσα σε όλους τους ανθρώπους, δεν θα αφήναμε ούτε έναν αδελφό μας [ή συνάνθρωπό μας] να είναι πεινασμένος.[81]

Ο Χριστός πάντοτε κήρυττε τις δύο θεμελιώδεις αρετές: (1) «Αγάπα τον πλησίον σου ως Σεαυτόν» και (2) «Αγαπάτε τους εχθρούς σας». Μήπως αυτό σημαίνει ότι είναι από δειλία ή αδυναμία το ότι θα πρέπει κανείς να αγαπά και να υπομένει τους εχθρούς του; Όχι, υπάρχει κάτι το ηθικό και το θείο που βρίσκεται στη ρίζα μιας τέτοιας συμπεριφοράς[82].

Λοιπόν, αγαπάτε τον αμαρτωλό αλλά μισείτε την αμαρτία.[83] Αγνότητα είναι κυρίως το να μην σκεπτόμαστε άσχημα για τους άλλους, στη σκέψη, στο λόγο και στην πράξη.[84] Αν σκεπτόσαστε καλά για τους άλλους, θα ακτινοβολείτε το καλό. Αν εξαγνίσετε το νου σας θα εξαγνίσετε και το νου των άλλων.[85]

Ποτέ να μην πληγώσετε [τα αισθήματα] κανενός. Πληγώνουμε [τα αισθήματα] των άλλων όταν σκεπτόμαστε άσχημα γι' αυτούς. Εμείς σκεπτόμαστε άσχημα για τους άλλους, δολοπλοκούμε. Αυτό δεν είναι σωστό, γιατί οι σκέψεις είναι πολύ δυνατές. Όταν σκεπτόσαστε άσχημα για τους άλλους αυτό φέρνει μια αντίδραση μέσα στους άλλους σαν [να μεταδίδεται με] ένα τηλεγραφικό καλώδιο. Μπορεί να μη λέτε τίποτα σε κανέναν αλλά αν σκεπτόσαστε γι' αυτούς, υπάρχει ακτινοβολία [86]

Όταν κάνει κανείς κακές σκέψεις ή κάνει μια κακή σκέψη, δυναμώνει τις δυνάμεις του κακού. Αυτοί που επιθυμούν να ανήκουν στο Θεό θα έπρεπε να τρέφουν την ιερή φωτιά με καύσιμα τις αγνές σκέψεις, τα καλά λόγια και

τις ευγενικές πράξεις. Αυτό θα κάψει όλα τα άλλα εκτός από το Θεό και το Διδάσκαλο [87]

Αν έχετε κακές σκέψεις για κάποιον, σταματήστε τες, και αν κάποιος σας έχει βλάψει είτε με τη θέλησή του είτε άθελά του, συγχωρήστε και ξεχάστε. Δεν υπάρχει άλλη θεραπεία. Αν δεν μπορείτε να συγχωρήσετε την κακή συμπεριφορά των άλλων, η πρόοδός σας θα σταματήσει, γιατί η συγχώρηση και η δικαιοσύνη διαφέρουν η μια από την άλλη. Ξεχάστε τη δικαιοσύνη, και αναπτύξετε την αρετή της συγχώρησης. Κρατάτε την καρδιά σας καθαρή· μην σκεπτόσαστε άσχημα για κανένα, ακόμη και αν σας έχουν βλάψει εσκεμμένα.[88]

Οποτεδήποτε αισθανόσαστε ότι έχετε καταληφθεί από κακές σκέψεις για κάποιον άνθρωπο, θα πρέπει να καταφεύγετε στο Simran των [φορτισμένων] ονομάτων και να σκεπτόσαστε το Διδάσκαλο. Θα πρέπει να αναπτύξετε μια συμπεριφορά όπως αυτή του Χριστού.[89] Λοιπόν, το πρωί αρχικό πράγμα είναι να μη σκεπτόσαστε άσχημα, να μη μιλάτε άσχημα ή να ακούτε τίποτα το άσχημο για τους άλλους.[90] Αν αποβάλλετε τις κακές σκέψεις για τους άλλους, όλοι θα έχουν φιλική διάθεση προς εσάς.[91]

Δεν υπάρχει κακό μέσα στον κόσμο. Αν φαίνεται ότι είναι κακό, αυτό οφείλεται στα μουτζουρωμένα ή χρωματισμένα γυαλιά που φοράτε στην καρδιά ή στο νου σας. Θα δείτε ότι σν σκεπτόσαστε με τον τρόπο που μόλις τώρα σας είπα, θα έχετε σεβασμό και αγάπη για όλους, ακόμη και για τους εχθρούς σας. Μπορεί εκείνοι να σκέπτονται διαφορετικά για σας, αλλά αν εσείς έχετε αποβάλλει κάθε κακή σκέψη από μέσα σας για όλους τους ανθρώπους, θα βλέπετε με το πρίσμα που σας δίνει ο Διδάσκαλος, δηλ. ότι όλα είναι η εκδήλωση του Θεού· τότε φυσικά κάθε άνθρωπος θα είναι ωραίος. Θα βλέπετε αυτή την ομορφιά ακόμη και στους εχθρούς σας: Μια διαστρεβλωμένη θέα οφείλεται μόνο στα μουτζουρωμένα γυαλιά [που φοράμε].[92]

Γίνετε οραματιστές και δείτε τον Κύριο να εργάζεται μέσα στα πάντα.[93]

Πρέπει να μάθουμε να συγχωρούμε και να ξεχνάμε- αυτό είναι μια χρυσή αρχή στη ζωή για να κατορθώσουμε να έχουμε ειρήνη και αρμονία που βοηθούν πάρα πολύ στο να έχουμε μια διάθεση περισυλλογής, η οποία με τη σειρά της θα μας κάνει να έχουμε επιτυχία στους διαλογισμούς μας. Αυτός που συγχωρεί είναι διπλά ευλογημένος. Το να εκδικείται κανείς είναι δειλία, αλλά, το να συγχωρεί τα σφάλματα των άλλων είναι μια ευγενική πράξη. Οι μυημένοι συμβουλεύονται να αναλογίζονται το *Karma* τους [τις πράξεις τους] κάθε μέρα πριν να πάνε να κοιμηθούνε και να βλέπουν αν κατά τη διάρκεια της ημέρας προκάλεσαν τη δυσαρέσκεια κανενός ανθρώπου ή αδίκησαν κανέναν. Αν ναι, πρέπει να μετανοήσουν και να προσευχηθούν για τη θεία Χάρη. Παρόμοια, αν άλλοι τους έχουν βλάψει με κάποιον τρόπο, πρέπει να τους συγχωρήσουν στο όνομα του Διδασκάλου. Υπάρχει ένα πολύ καλό παράδειγμα μέσα στο Ευαγγέλιο, όπου αναφέρεται ότι προτού κανείς προσευχηθεί, πρέπει να συγχωρεί τα σφάλματα ή τα λάθη του αδελφού του που τον αδίκησε, για να συγχωρίσει και ο Πατέρας που είναι στους Ουρανούς τα δικά του λάθη. Βέβαια, θα φτάσουμε σ’ αυτό το στάδιο συγχώρησης με την καθημερινή εξάσκηση. Πρέπει να συγχωρήσουμε όλους όσους μας αδίκησαν, πριν να φύγουμε από το γήινο επίπεδο, γιατί αυτό θα βοηθήσει την πρόοδο της ψυχής μας στα εσωτερικά επίπεδα.[94]

Αν κάποιος κάνει ένα λάθος, συγχωρήστε τον. Αλλά οι άνθρωποι προτιμούν τη δικαιοσύνη από τη συγχώρηση. Να θυμόμαστε πως με τη δικαιοσύνη, η καρδιά ποτέ δεν εξαγνίζεται. Μπορεί ένας άνθρωπος να λέει με έμφαση πως συγχωρεί- αλλά στο βάθος της καρδιάς του θέλει να ορμήσει σ’ αυτόν που τον πρόσβαλε και να τον ξεσχίσει. Αν δεν έχετε καθόλου φιλευσπλαχνία μέσα στο νου σας πώς μπορείτε να πείτε ειλικρινά πως συγχωρείτε;[95] Πρέπει κανείς να *συγχωρεί και* να *ξεχνά,* στη σκέψη, στα λόγια και στις πράξεις, ωσότου αυτό να γίνει σιγά σιγά βίωμα στην καθημερινή του ζωή. Όποιος αγαπά δεν κρίνει, δεν επιβάλλει

τον εαυτό του, δεν καυχιέται, δεν κάνει καμιά σκέψη για τα ελαττώματα των άλλων. Η αγάπη εργάζεται με ένα εποικοδομητικό τρόπο για να ενώσει όλους μέσα στη γεμάτη αγάπη αγκαλιά του Διδασκάλου. Η αγάπη ομορφαίνει τα πάντα.[96]

Πρέπει να μάθουμε να κοιτάζουμε προς τα μέσα και όχι προς τα έξω. Είναι πολύ πιο εύκολο να δούμε το ξυλάκι μέσα στο μάτι του άλλου παρά ένα δοκάρι μέσα στο δικό μας μάτι.[97]. Πρέπει να αναμορφώσουμε τους εαυτούς μας πριν να μπορέσουμε να αναμορφώσουμε άλλους, αλλά δυστυχώς εμείς πάντοτε βιαζόμαστε να αναμορφώσουμε ιούς άλλους. Πρέπει να ξεριζώσουμε τις ατέλειες μια μια με τον αυτοέλεγχο, και αυτό θα φέρει την ειρήνη γύρω μας. Η αγάπη ομορφαίνει τα πάντα και αν μάθουμε να αγαπάμε όλους τους ανθρώπους, όλες μας οι ατέλειες μπορούν να σιάξουν, ιδίως με τα καλά και γεμάτα αγάπη λόγια.[98] Καλά λόγια γεμάτα ταπεινοφροσύνη δεν στοιχίζουν τίποτα. Αν είχατε αυτή τη στάση στη ζωή, νομίζω πως θα αποφεύγατε το ενενήντα τοις εκατό από τις σκοτούρες σας.[99]

Πρώτα ζεσταίνεται ο τόπος όπου καίει η φωτιά και μετά μεταδίδει τη ζεστασιά στη γύρω ατμόσφαιρα. Έτσι είναι και η περίπτωση με το θυμό. Ένα φανταστικό ή υποτιθέμενο άδικο συνέχεια βασανίζει το νου όπως ένα αγκάθι. Όταν δεν μπορεί κανείς να υποφέρει την ένтασή του, ξεσπά σε φλόγες μίσους και περηφάνιας (αρχίζει να βρίζει δεξιά και αριστερά), χάνει την ισορροπία του νου του, και όπως ένα καρκίνωμα εκπέμπει συνέχεια μια δυσοσμία που εξακολουθητικά μολύνει την ατμόσφαιρα γύρω. Οι περισσότερες από τις αδικίες και τις ζημιές που παθαίνουμε είναι το αποτέλεσμα του δικού μας τρόπου του σκέπτεσθαι, και τέτοιες σκέψεις γεννούν αναρίθμητες άλλες σκέψεις, που πολλαπλασιάζονται με γεωμετρική αναλογία. Μπορούμε να βγούμε από αυτόν το φαύλο κύκλο μόνο αν αλλάξουμε τη στάση μας προς τη ζωή. Γιατί να θυσιάζουμε τη φυσική μας ηρεμία για τιποτένια πράγματα, για σαπουνόφουσκες και αερολογίες που είναι πράγματα χωρίς σημασία; Αντί να

συλλογιζόμαστε αυτές τις υποτιθέμενες και φανταστικές αδικίες θα ήταν πολύ καλύτερα να σκεπτόμαστε τις ανώτερες απόψεις της ζωής, τη θειότητα που είναι μέσα μας και τη θειότητα που είναι έξω, γιατί αυτός ο κόσμος είναι πράγματι του Θεού, και ο Θεός κατοικεί εκεί μέσα.[100]

Θα έχετε βαθμιαία μεγαλύτερο έλεγχο πάνω στα αισθήματα και τα συναισθήματά σας, όπως την υπερηφάνεια, την απληστία και τη λαγνεία, και θα αναπτύξετε στη θέση τους τις αρετές της ταπεινοφροσύνης, της ικανοποίησης με ό,τι έχετε, της αγνότητας και της αγάπης. Θα σταματήσετε τη συνήθεια να κρίνετε τους άλλους και θα αρχίσετε να προσαρμόζετε τον εαυτό σας στις αδυναμίες και τα ελαττώματά τους, είτε με το να τα παραβλέπετε ή με το να τους προσφέρετε εποικοδομητική βοήθεια. Με αυτή την προσαρμογή, θα φέρετε πολλή χαρά και ευτυχία και στον ευατό σας και σ’ αυτούς που είναι γύρω σας. Αν σκεφτείτε με ψυχραιμία και ηρεμία, θα συνειδητοποιήσετε ότι οι περισσότεροι από μας δεν έχουν γίνει ακόμη τέλειοι.[101]

Μέσα σ’ αυτή την απέραντη δημιουργία, ο καθένας είναι προικισμένος με μια προσωπική αντίληψη. Η κληρονομικότητα, το περιβάλλον και τα διδάγματα που έχουμε πάρει, όλα συμβάλλουν στο να κάνουν τον καθένα μας αυτό που είναι. Δεν μπορούμε να κατηγορήσουμε κανέναν γιατί σκέπτεται διαφορετικά με το δικό του τρόπο. Ο καθένας έχει τη δική του ιδιοσυγκρασία και το δικό του τρόπο του σκέπτεσθαι. Οι άνθρωποι πρέπει να διαφέρουν και πράγματι είναι πάρα πολύ διαφορετικοί. Δεν μπορεί να γίνει αλλιώς. Αυτό αντίθετα είναι ένδειξη ότι είναι πλάσματα με αισθήσεις. Δεν πρέπει λοιπόν, γι’ αυτό το λόγο, να διαξιφιζόμαστε μαζί τους. Ακόμη και αν καμιά φορά, λόγω της άγνοιάς τους, μιλούν άσχημα για τα πνευματικά διδάγματα και χρησιμοποιούν βαριές κουβέντες, δεν μπορούν να κάνουν διαφορετικά. Αλλά αυτό δεν πρέπει να ενοχλεί τους αληθινούς αναζητητές της Αλήθειας. Πρέπει να είμαστε ευγενικοί και με καλούς τρόπους και ακόμη και ταπεινοί στη συμπεριφορά μας. Τα υβριστικά λόγια δεν

βοηθούν σε τίποτα. Μπορούμε, αν υπάρξει καμιά κακή κατανόηση, να προσπαθήσουμε να τη σιάξουμε με γλυκύτητα και ευγένεια, αλλά όχι με ανταγωνιστικό πνεύμα. Συμβουλεύω όλους (είτε είναι αντιπρόσωποι, είτε αρχηγοί ομάδος είτε παλιοί οι νέοι μυημένοι) να μην μπαίνουν σε συζητήσεις ή λογομαχίες με θρησκευτικά σωματεία, θρησκευτικούς κύκλους, πίστεις, αιρέσεις κ.λπ. Αν κανένα σωματείο αρχίσει να συζητά, μπορείτε να το κατευθύνετε να αναφερθεί στο Διδάσκαλο για μια σωστή απάντηση.[102]

Αν κοιτάξουμε από κοντά το θέμα θα δούμε ότι συνήθως ούτε ανησυχούμε ούτε εξερεθιζόμαστε όταν τα πάντα πάνε σύμφωνα με τις επιθυμίες μας. Μόλις φανταστούμε ότι τα συμφέροντά μας έχουν θιχτεί ή τα αισθήματά μας έχουν πληγωθεί, αρχίζει μια αλυσίδα από αντιδράσεις, που καταλήγουν σε βιαιότητα στη σκέψη, στο λόγο ή στην πράξη, ανάλογα με του καθενός τη φυσική, τη νοητική ή την ηθική κατασκευή.[103]

Ο σκοπός μας είναι να πραγματοποιήσουμε το Θεό, αυτόν το Θεό που είναι μέσα σε όλα τα όντα, που όλοι προσκυνούν ως Ένα, αν και μπορεί να Του δίδονται διαφορετικά ονόματα. Αυτός είναι η μεγάλη Ελέγχουσα Δύναμη που κρατά όλες τις ψυχές μέσα στο σώμα· όταν Αυτός αποσύρεται, πρέπει και εμείς να φύγουμε. Όταν ένας άνθρωπος πραγματικά καταλάβει αυτές τις αλήθειες, πως μπορεί να υπάρξει θέμα μίσους προς τους άλλους; Με την ορθή κατανόηση, είναι φυσικό πως θα αναπτυχθούν και θα ακολουθήσουν σωστές σκέψεις και πράξεις. Ο Θεός είναι μέσα στον καθένα — αν ξέρετε πως κάποιος είναι δυστυχής ή βρίσκεται σε ανάγκη, πηγαίνετε και βοηθήστε τον. Αν κανείς πεινά ή διψά, μοιραστείτε μαζί του ό,τι έχετε. Για χάρη του Θεού, εξυπηρετείστε τα παιδιά Του. Αυτό δε δεσμεύει, αλλά μάλλον είναι ένας βοηθητικός παράγοντας. Δεσμευόμαστε όταν Τον ξεχνάμε και δενόμαστε (προσκολλιόμαστε) στον κόσμο και στο περιβάλλον.[104]

«Εκεί όπου υπάρχει φιλευσπλαχνία, εκεί υπάρχει και θρησκεία. Όπου υπάρχει απληστία, υπάρχει και αμαρτία.

Εκεί όπου υπάρχει θυμός, υπάρχει και άρνηση. Εκεί όπου υπάρχει συγχώρηση, εκεί υπάρχει και ο Ιδιος ο Κύριος».[105]

Φιλαλήθεια

Η ΚΟΡΟΝΑ όλων των αρετών είναι η αλήθεια και ο καλός τρόπος ζωής. Πρέπει να είναι κανείς ειλικρινής απέναντι στον εαυτό του. Το κακό που συμβαίνει με τους περισσότερους από μας είναι ότι ο νους, η γλώσσα και οι πράξεις μας δεν συμβαδίζουν. Άλλη σκέψη έχουμε στο νου μας, άλλα λέμε και άλλα κάνουμε. «Στον ίδιο σου τον εαυτό να είσαι ειλικρινής, και θα ακολουθήσει, όπως η νύχτα ακολουθεί την ημέρα, το ότι εσύ δεν θα μπορείς τότε να είσαι ψεύτης προς κανέναν άνθρωπο» (Shakespeare). Σεις είσαστε μέσα στο σώμα· ο Θεός, η δύναμη που σας ελέγχει, είναι επίσης μέσα στο σώμα. Αν είσαστε ειλικρινής προς τον εαυτό σας, δεν έχετε να φοβηθείτε κανέναν.[106] Αυτός που δεν εξαπατά το Θεό μέσα του σίγουρα δεν θα εξαπατήσει ούτε τους άλλους. Πριν να μπορέσουμε να εξαπατήσουμε τους άλλους, εξαπατάμε πρώτα τον εαυτό μας, και αυτό σημαίνει ότι δεν πιστεύουμε στην Πανταχού Παρουσία Του, αλλιώς δεν θα κάναμε αυτά τα πράγματα.[107]

Η αλήθεια είναι η ανώτατη από όλες τις αρετές· αλλά το να ζει κανείς αληθινά είναι ακόμη πιο ανώτερο. Πρέπει να προσπαθήσουμε να ζούμε μια τακτική και καθαρή ζωή μέσα στο ναό τού Αγίου Πνεύματος [το σώμα μας] και να μην τον μολύνουμε με ψευτιές και ασέλγεια της σάρκας μετατρέποντάς τον έτσι σε τρώγλη χρηματικής συναλλαγής του διαβόλου.[108]

Λοιπόν πρέπει κανείς να απορροφήσει την αρετή της Αλήθειας. Οι ψευτιές, η απάτη, ο δόλος, η υποκρισία, το να δείχνει κανείς στο πρόσωπο κάτι διαφορετικό από αυτό που είναι στην καρδιά του — αυτά τα πράγματα αυξάνουν την εσωτερική διαφθορά. Να θυμόσαστε αυτά τα πράγματα,

γιατί αυτός που δεν έχει κακοβουλία για κανέναν θα πει την αλήθεια. Η γλώσσα του θα είναι γλυκιά γιατί δεν έχει πρόθεση να πληγώσει τα αισθήματα κανενός, αλλά μάλλον μιλά ειλικρινά χάρη της ορθής κατανόησης. Ποιος λέει, την αλήθεια χωρίς φόβο; Ή ένας καθιερωμένος εχθρός ή ένας αληθινός φίλος, αν και ο εχθρός μπορεί να μεγαλοποιήσει τα πράγματα γιατί οι προθέσεις του είναι άτιμες. Ένας φίλος ποτέ δεν θα διαλαλήσει τα ελαττώματά σας, αλλά θα προσπαθήσει με αγάπη να σας εξηγήσει πού σφάλλετε, φροντίζοντας για το καλό σας. Υιοθετήστε την αρετή της αλήθειας, και με αγάπη ενθαρρύνετε τους άλλους να αποκτήσουν καλύτερη κατανόηση. Και αυτό που είναι πιο σημαντικό: μην παρεκκλίνετε από τις καλές σας προθέσεις ακούγοντας τις φήμες και τις διαδόσεις. Μερικές γλώσσες οδηγούνται από εγωιστικά κίνητρα και δεν σέβονται την αλήθεια. Υπάρχει ένας σκοπός πίσω από κάθε πράγμα, ο οποίος μπορεί να είναι φανερός ή κρυμμένος. Μην είσαστε λοιπόν μια μαριονέττα που χορεύει στο σκοπό που παίζουν οι άλλοι· θα βλάψετε τον εαυτό σας.[109]

Όταν ένας άνθρωπος πει ένα ψέμα, μετά πρέπει να πει άλλα εκατό ψέματα, για να σκεπάσει αυτό το ένα.[110]

Αλήθεια δεν σημαίνει απλώς να λέμε την αλήθεια, αλλά είναι ένας ορθός τρόπος ζωής. Η αλήθεια είναι πάνω απ’ όλα αλλά ακόμα πιο ανώτερο είναι το να ζει κανείς αληθινά. Οι πράξεις μας πρέπει να είναι παραδειγματικές έτσι ώστε να δείχνουν και να φανερώνουν πως ανήκουμε σε ένα ευγενικό σχολείο σκέψης, που είναι βασισμένο στην Αλήθεια, την Ευσέβεια και την Αγάπη.[111] Καθώς ο Θεός είναι Αλήθεια, πρέπει να ασκούμε την Αλήθεια σε όλες μας τις δοσοληψίες. Εφόσον η Αλήθεια κατοικεί μέσα σε κάθε καρδιά, πρέπει να εκδηλωθεί στη ζωή και στην πράξη.[112] Να θυμόσαστε πως οι πράξεις μιλούνε πιο δυνατά από τα λόγια. Αν καλλιεργήσετε τη συνήθεια να λέτε την αλήθεια, ο κόσμος γύρω σας θα κάνει το ίδιο. Οι σκέψεις είναι πιο ισχυρές από τα λόγια και ακόμη πιο δυνατές και από τις πράξεις.[113]

Η Αλήθεια των Αληθειών κατοικεί μέσα στα κατάβαθα της ανθρώπινης ψυχής και πρέπει να σκάψουμε βαθιά για να την ξεθάψουμε και να τη χρησιμοποιήσουμε σε όλες μας τις δοσοληψίες. Η Αληθινή Αρχή του Ήχου είναι η πηγή όλης της ζωής και μόνο όταν έρθουμε σε επαφή μαζί της πάνω στο Θείο Έδαφος [με το πνεύμα μας] γινόμαστε αληθινά ειλικρινείς και ο τρόπος της ζωής μας μπορεί να διαπλαστεί σύμφωνα με την Αλήθεια. Όταν κανείς ασκεί την Αλήθεια και ζει στην Αλήθεια γεμίζει με την αγάπη του Κυρίου και εκπέμπει αγάπη σε όλους.[114]

Αγνότητα: Brahmcharya

BRAHMCHARIA ή ζωή Αγνότητας: Αυτή συμπεριλαμβάνει εγκράτεια στις σκέψεις, στα λόγια και στις πράξεις. Δεν πρέπει να ρίχνουμε άσελγα βλέμματα στους άλλους ούτε να έχουμε βρώμικες σκέψεις στο νου μας, γιατί «Η αγνότητα είναι ζωή και η σεξουαλικότητα είναι θάνατος». Αν θέλουμε να διαβούμε το Μονοπάτι της Αιώνιας Ζωής, πρέπει να είμαστε αγνοί και καθαροί και εσωτερικά και εξωτερικά.[115]

Σας παρακαλώ πρέπει να σημειώσετε ότι ο νους είναι αδρανής δύναμη που όμως οδηγείται και διοχετεύεται από τη διάνοια όταν οι αισθήσεις τίθενται σε λειτουργία για κάποια απόλαυση. Είναι η εσωτερική ώθηση του νου η οποία βρίσκεται σε κοιμισμένη κατάσταση, που ξεσηκώνει τη διάνοια να ζητά απόλαυση στα αντικείμενα των αισθήσεων, και αν δεν αδειάσει το ρεζερβουάρ του υποσυνείδητου νου από τις επιθυμίες και τα πάθη της σάρκας, με παρατεταμένη πειθαρχία και διαλογισμούς, είναι δύσκολο να υπερνικήσουμε τις κατώτερες έλξεις. Η επιθυμία είναι η ριζική αιτία όλων των δυστυχιών. Αν ακούτε το Ιερό Ηχητικό Ρεύμα με αδιάσπαστη προσοχή και κάνετε παρατεταμένους διαλογισμούς στο θείο φως θα έχετε την ευλογία

να απαλλαγείτε από αυτές τις επιθυμίες. Ο αυτοέλεγχος οδηγεί στην αληθινή ευτυχία. Η επιθυμία κουρνιάζει, όπως το πουλί, μέσα στις αισθήσεις, από κει καταλαμβάνει τις σκέψεις, μολύνει τη διάνοια, και τελικά καταστρέφει αυτόν που φιλοδοξεί την πνευματικότητα μέσα στο βόρβορο του εξευτελισμού. Πρέπει να μας είναι προσφιλής η ευχαρίστηση που είναι πικρή στην αρχή αλλά γλυκιά στο τέλος. Πρέπει να προσπαθήσετε με ειλικρίνεια να εμβαθύνετε σ' αυτές τις αλήθειες για να πάρετε μια οριστική απόφαση να προσαρμοσθείτε σ' αυτές.[116]

Οι ψεύτικοι και χωρίς αξία δελεασμοί για την ικανοποίηση των αισθήσεων καταλήγουν συνήθως σε απογοήτευση. Στις σαρκικές επιθυμίες σπάνια επέρχεται κορεσμός με την κατάχρηση. Για να έχουμε πνευματική πρόοδο πρέπει να έχουμε πνευματική πειθαρχία και να μετανοήσουμε για τα λάθη μας και αφού τα μελετήσουμε προσεχτικά να μην τα ξαναεπαναλάβουμε. Τυφλωμένοι από τα πάθη μας πέφτουμε σε κατάχρηση, ενώ αν τα απαρνηθούμε και απέχουμε από αυτά θα έχουμε γαλήνη και νηφαλιότητα. Να είσαστε βέβαιοι πως ο νους είναι ένας πολύ χρήσιμος υπηρέτης αλλά ένας πολύ κακός αφέντης. Με τη χάρη του Διδασκάλου η Διδάσκαλος Δύναμη, που εργάζεται πάνω από το κεφάλι μας, υπενθυμίζει στο μαθητή παιδί να ακολουθήσει τη σωστή πορεία και αυτοί που ακολουθούν τις εντολές του ευλογούνται και επιτυγχάνουν στο να αποφύγουν τον πειρασμό και ο νους που συνήθως πηδάει σαν πίθηκος εδώ και εκεί συνεργάζεται μαζί τους για την πνευματική τους πρόοδο. Αντίθετα, αυτοί που πέφτουν θύμα στους δελεασμούς και δεν ακολουθούν τις θείες συμβουλές, κατρακυλούν στην άβυσσο του εξευτελισμού, και ο ίδιος νους τρέχει τότε ξέφρενα προς αυτή την κατεύθυνση. Λοιπόν καταλαβαίνεται πόσο βασική είναι η ανάγκη να ακολουθούμε την ιερή ώθηση που μας δίνει η γεμάτη χάρη Διδάσκαλος Δύναμη για να έχουμε υψηλές σκέψεις.[117]

Με τα πάθη η ψυχή πέφτει πολύ χαμηλά. Η έδρα της

ψυχής είναι υψηλά, μεταξύ των φρυδιών. Και η έδρα του πάθους; ο καθένας ξέρει που βρίσκεται.[118]

Η λαγνεία μας προσβάλλει ογδόντα τοις εκατό μέσω των ματιών, δεκατέσσερα τοις εκατό μέσω των αυτιών και το υπόλοιπο έξι τοις εκατό κυρίως μέσω της αφής. Λοιπόν πώς να κρατήσουμε αγνότητα; Αυτό είναι το θέμα. Πρέπει απλώς να έχετε υπό έλεγχο την προσοχή σας. Ο νους και οι αισθήσεις παίρνουν τη δύναμή τους από την ψυχή, και η εξωτερική έκφραση της ψυχής είναι η προσοχή. Λοιπόν, αν η προσοχή μας είναι καρφωμένη στο κέντρο της ψυχής μέσα στο σώμα και κάνουμε την καλύτερη χρήση των αισθήσεων [δηλαδή τις χρησιμοποιούμε μόνο όταν και όσο θέλουμε] δεν θα επηρεαζόμαστε από αυτά που βλέπουμε και ακούμε. Μπορείτε να κοιτάζετε κάποιον αλλά δεν είναι ανάγκη να το κάνετε με όλη σας τη συνειδητότητα, ακόμη και με ανοιχτά τα μάτια. Μπορεί κάποιος να σας διηγείται μακριές ιστορίες για ανήθικα πράγματα. Αν έχετε υπό έλεγχο την προσοχή σας, ακόμη και με τα αυτιά σας ανοιχτά δεν θα ακούτε.[119]

Όταν κοιτάζετε μέσα στα μάτια κάποιον που σας τραβά επάνω και σας βοηθά να ξεχάσετε το σώμα, αυτό είναι ένα κριτήριο του τι είναι αγάπη. Γι’ αυτό το λόγο πάντοτε συμβουλεύω: «Μην κοιτάζετε μέσα στα μάτια των άλλων παρά μόνο του Διδασκάλου». Αυτός είναι ο τρόπος που μας επιτίθεται η λαγνεία. Προσβαλλόμαστε από τη λαγνεία μέσω των ματιών. Αν κοιτάζετε μέσα στα μάτια των άλλων που είναι βουτηγμένα μέσα στη λαγνεία ή άλλα ποταπά πράγματα, θα έχετε την ίδια επίδραση από ακτινοβολία. Να κοιτάζετε μόνο μέσα στα μάτια ενός ανθρώπου στον οποίο έχει εκδηλωθεί ο Θεός και θα οφεληθείτε.[120]

Μια απρόσωπη λανθασμένη προσέγγιση των διδαγμάτων ή μια παραμικρή χαλάρωση στην τήρηση του κώδικα της ηθικής σύμφωνα με τις θείες αρχές του Ιερού Μονοπατιού θα σας βλάψει. Ο κανονικός σύνδεσμος και η συντροφιά [μεταξύ των δύο φύλων] φέρνει την προσκόλληση. Αλλά όταν αυτό είναι αρωματισμένο με θεία ευωδία και απολαμ-

βάνεται στο Όνομα του Διδασκάλου, οπωσδήποτε θα φέρει μεγαλύτερη προσκόλληση η οποία θα αφήσει και βαθύτερη εντύπωση. Τα αντίθετα φύλα δένονται πολύ σφιχτά μεταξύ τους όταν η γοητεία και η έλξη είναι πολύ μεγάλη και δεν μπορούν να της αντισταθούν. Αυτό καταλήγει βαθμιαία σε πάθος και σκλαβιά. Ένα ελαφρό ξεγλίστρημα μπορεί να προξενήσει καταστροφή όταν κατρακυλήσει κανείς στην άβυσσο της ικανοποίησης των αισθήσεων. Η θεία αγάπη και το σεξ είναι εκ διαμέτρου αντίθετα. Το σεξ δεν είναι μόνο αμάρτημα αλλά και ένα σοβαρό εμπόδιο στο Ιερό Μονοπάτι. Μόνο μετά από μακρόχρονη προσπάθεια μπορεί να έχει κανείς κάποια επιτυχία στο να ζει μια καθαρή, μια αγνή ζωή. Παρακαλώ, αυτό το θέμα να το έχουν υπόψη τους τα μεγαλύτερα μέλη του Satsang για να μπορούν να καθοδηγούν «τα νεαρά βλαστάρια» προς όφελος της πνευματικής τους προόδου.[121]

Όταν τηρούμε Brahmcharya (αποχή από τη σεξουαλική πράξη) όχι μόνο περισώζουμε το ζωτικό ρευστό της ζωής [το σπέρμα] (το οποίο είναι μια ανεκτίμητη περιουσία για το φυσικό μας σώμα και δεν μπορούμε να το υποτιμήσουμε) αλλά αυτό μας βοηθά θετικά και στο να συντονιστούμε με το Θείο, που είναι ήδη υφασμένο μέσα στο σχέδιο της ζωής μας, αλλά το έχουμε χάσει μέσα στο ισχυρό στροβίλισμα του κόσμου. Δεν μπορούμε να κρατήσουμε για πολύ χρονικό διάστημα τις άκρες των νημάτων που δίνουν ζωή — το Ιερό Φως και το Ακουστό Ρεύμα Ζωής— όταν γίνουν έκδηλες από το Διδάσκαλο, αν δεν είναι η ζωή μας σταθερά ριζωμένη μέσα στην αγνότητα. Ένας άδειος νους είναι το εργαστήρι του διαβόλου, γι’ αυτό ο Διδάσκαλος μας συμβουλεύει να κάνουμε συνεχή επανάληψη των Φορτισμένων Λέξεων και να έχουμε την ενθύμηση του Διδασκάλου. Αυτά μας δίνουν μεγάλη βοήθεια και κάνουν το νου να αγκυροβολήσει και να κρατιέται σταθερός μέσα στην ταραγμένη θάλασσα της ζωής. Πρέπει να κατανοήσετε με σαφήνεια ότι κανένα διανοητικό επίτευγμα ή σοφιστικός συλλογισμός δεν μπορεί να σας βοηθήσει σε μια ώρα

βασανιστικής αγωνίας, παρά μόνο η γεμάτη χάρη προστασία του Διδασκάλου.

Επίσης, τα ώριμα φρούτα κρατούν τη φρεσκάδα τους τόσο όσο παραμένουν πάνω στα κλαδιά, αλλά μιας και κοπούν μπορούν να διατηρηθούν μόνο είτε μέσα σε μέλι ή μέσα σε ψυγεία υψηλής ψύξης. Η προσωπική αύρα τού γεμάτου Χάρη Διδασκάλου είναι το σαν βάλσαμο μέλι, και η γεμάτη αγάπη προστασία Του είναι η ανεκτίμητη κρύα αποθήκη, όπου μπορεί κανείς να ελπίζει ότι θα σωθεί από αυτή την παλιά αρρώστια. Αυτοί που αφιέρωσαν τη ζωή τους στον ιερό σκοπό του Θεού έχουν αφήσει πίσω τους καταγραφές από τις πολύτιμες εμπειρίες τους που δείχνουν με αφθονία ότι υπάρχει ελπίδα για όλους, δεδομένου ότι είναι κανείς ειλικρινής στην προσπάθειά του, και δεδομένου πάνω απ' όλα, ότι υπάρχει η κατάλληλη καθοδήγηση και βοήθεια από μια αληθινά αρμόδια Διδάσκαλο-ψυχή. Όπως κάθε Άγιος έχει ένα παρελθόν έτσι έχει και κάθε αμαρτωλός ένα μέλλον, αλλά τίποτα δεν μπορούμε να κατορθώσουμε χωρίς τη Χάρη της Διδασκάλου-Δύναμης που εργάζεται πάνω από το κεφάλι μας. Ο μαθητής παιδί πρέπει, βεβαίως, να εργάζεται και να απασχολείται με κάτι χρήσιμο ή τουλάχιστον να επαναλαμβάνει νοερά τα ιερά Φορτισμένα Ονόματα, να αποφεύγει την κακή συναναστροφή και το ανάρμοστο περιβάλλον — όπως τη μελέτη ανήθικης φιλολογίας και τέχνης — να αποφεύγει να κοιτάζει μέσα στα μάτια των άλλων, ειδικά του αντίθετου φύλου, και να ακολουθεί αυστηρά τη χορτοφαγική διατροφή, μαγειρεμένη συντηρητικά και λαμβανόμενη με αυστηρή μετριότητα. Αυτοί είναι μερικοί από τους βοηθητικούς παράγοντες, που αν τους ακολουθήσουμε σταθερά, θα μας δώσουν σίγουρα αποτελέσματα τον κατάλληλο χρόνο με τη χάρη της Διδασκάλου-Δύναμης. που είναι πάνω από το κεφάλι μας.[122] Δεν θα καταπιέσει κανείς όλες τις σεξουαλικές επιθυμίες, γιατί η καταπίεση μπορεί να φέρει μόνο νεύρωση και να ετοιμάσει το δρόμο για την πτώση, αλλά πάντα θα προσπαθεί να τις μεταρσιώσει. Θα καταλάβει ότι ο

σκοπός της φύσης μέσα σ' αυτό το ένστικτο είναι η διαιώνιση του είδους και θα το κατευθύνει έτσι ώστε να εκπληρώσει αυτό το σκοπό, χωρίς ποτέ να το κάνει σκοπό αυτό το ίδιο, και μια πηγή φυσικής απόλαυσης, γιατί όταν γίνει έτσι, μετατρέπεται σε ένα ναρκωτικό που αναισθητοποιεί το πνεύμα και αρχίζει να ματαιώνει το σκοπό της φύσης που είναι η αναπαραγωγή επινοώντας και χρησιμοποιώντας τα αντισυλληπτικά.[123]

Επίσης, είναι δυνατόν ψυχολογικά για τον ανθρώπινο νου να ξεκολλήσει τελικά από το συνηθισμένο πεδίο της εμπειρίας του χωρίς πρώτα να γαντζωθεί σε ένα άλλο ανώτερο; Είναι ένα παγκόσμιο χαρακτηριστικό του ανθρώπου το ότι ψάχνει να βρει συγγένεια με κάτι άλλο από τον εαυτό του. Αυτός είναι ο νόμος της ζωής του και η πηγή όλων των μεγάλων του επιτευγμάτων. Το παιδί είναι δεμένο στα παιχνίδια του και ο ενήλικός στην οικογένεια και στην κοινωνία. Όπως στην περίπτωση του παιδιού, που δεν μπορείτε να του στερήσετε τα παιχνίδια του χωρίς να το βλάψετε ωσότου τα ξεπεράσει ψυχολογικά, παρόμοια το να περιμένετε να κόψει ο μαθητής την προσκόλλησή του στην κοινωνία και στην οικογένεια χωρίς πρώτα να την ξεπεράσει με το να ανακαλύψει κάτι ανώτερο και πιο ευρύ, είναι σαν να του κόβετε τη ρίζα της ζωής του. Αυτό δεν θα φέρει πρόοδο αλλά οπισθοδρόμηση γιατί αυτός ο άνθρωπος που το κάνει σαν μια επιβεβλημένη πειθαρχία επιτυγχάνει μόνο στο να καταπιέσει τις φυσικές του επιθυμίες. Το αποτέλεσμα δεν είναι η διεύρυνση της συνειδητότητας αλλά το μούδιασμα και η ατροφία της, όχι το ξεκόλλημα αλλά η αδιαφορία.[124]

Η εγκράτεια είναι μια αρετή που πρέπει να τηρούμε για να έχουμε επιτυχία σε όλους τους τομείς της ζωής, είτε είναι εγκόσμιοι είτε πνευματικοί. Μια αγνή και καθαρή ζωή είναι ένα γόνιμο έδαφος όπου ο Ιερός Σπόρος της Πνευματικότητας ευδοκιμεί καλύτερα. Για την αγνή ζωή απαιτείται περιορισμός στη σκέψη, στα λόγια και στις πράξεις γιατί κάθε φορά [που πέφτουμε σε λάθος] το δηλητήριο χύνεται

μέσα στα βάθη του νου και πολλαπλασιάζεται με τις συσσωρευμένες ακαθαρσίες αμέτρητων αιώνων. Για να καλλιεργήσουμε την αγνότητα είναι ένα επίπονο έργο που απαιτεί έναν παρατεταμένο αγώνα καθόλη τη διάρκεια της ζωής μας — είναι πράγματι κάτι το πολύ επίμονο. Τυχεροί είναι αυτοί που παραμένουν αγνοί γιατί είναι σε πολύ καλύτερη κατάσταση για να ακολουθήσουν το μονοπάτι προς το Θεό από εκείνους που κυλιούνται μέσα στο βόρβορο της αθλιότητας και των καταχρήσεων. Όμως μια κανονική εγκρατής συζυγική ζωή όπως μας λένε οι γραφές δεν είναι εμπόδιο στην πνευματικότητα.[125]

Οι Διδάσκαλοι διάγουν μια ιδανική έγγαμη ζωή και όταν αναλαμβάνουν αυτό το ρόλο [του Διδασκάλου] σταματούν τελείως μια τέτοια επαφή. Λοιπόν, η έγγαμη ζωή δεν είναι εμπόδιο στην πνευματικότητα αν διάγετε σύμφωνα με τις γραφές. Οι σύντροφοι στη ζωή νουθετούνται για το καλύτερο πνευματικό τους όφελος να τηρούν αγνότητα ζώντας μια μετριοπαθή ζωή με αμοιβαία συνεργασία. Οι καταγραφές ελέγχου στο ημερολόγιο είναι σημαντικές για τους ανθρώπους που ζητούν να βελτιωθούν βαθμιαία. Μαθαίνει κανείς με τον αυτοέλεγχο και με το να ζει προσεκτικά. Δεν απαγορεύεται στους μαθητές να παντρεύονται ή να έχουν οικογένεια. Αλλά, θα πρέπει να διάγουν μια ιδανική οικογενειακή ζωή αρωματισμένη με τη θεία χάρη της Διδασκάλου Δύναμης. Οι νέοι προτού να παντρευτούν, πρέπει να διάγουν αγνή ζωή, γιατί η αγνότητα είναι ζωή και η σεξουαλικότητα είναι θάνατος. Μια λάμπα καίει θαυμάσια όταν έχει λάδι μέσα της, αλλά αν όλο το λάδι έχει χυθεί έξω, πώς μπορεί να υπάρξει φως;[126] Η συμβουλή μου προς τους μυημένους είναι να μη ζουν μαζί σαν σύζυγοι αν δεν είναι νόμιμα παντρεμένοι. Αυτό θεωρείται μοιχεία.[127] Θα δείτε ότι στο στενό σύνδεσμο δεν είναι δυνατόν να χαλιναγωγήσετε τις επιθυμίες των αισθήσεων και να κάνετε μια ζωή εγκράτειας και αυτοπεριορισμού, που θα επιδράσουν την πνευματική σας πρόοδο. Αν ένας άνθρωπος βγει από μια ταβέρνα ενώ διαβάζει το Ευαγγέλιο, τι

νομίζετε πως θα σκεφθεί γι' αυτό ο κόσμος γενικά;[128]

Το να κάνει κανείς παιδιά είναι μόνο μια ασήμαντη πλευρά της συζυγικής ζωής. Από τη στιγμή της σύλληψης, ώσπου να σταματήσει το παιδί να τρέφεται από το γάλα της μητέρας πρέπει να μη γίνει απολύτως καμιά σεξουαλική επαφή. Έτσι, μια και γίνει σύλληψη, θα πρέπει να γίνει διακοπή για δύο ή περισσότερα χρόνια στις σεξουαλικές σχέσεις. Αυτό είναι εκείνο που ορίζουν οι γραφές. Αν ένας έχει δύο ή τρία παιδιά με αυτόν τον τρόπο, θεωρείται αγνός άνθρωπος.[129]

Η έγγαμη ζωή δεν είναι εμπόδιο στην πνευματικότητα, αν διάγεται σύμφωνα με τον κώδικα της ηθικής που είναι γραμμένος μέσα στις γραφές. Απλώς παρότρυνε τη σύζυγό σου με γλυκό γεμάτο αγάπη τρόπο να παρατείνει τις περιόδους της αποχής για να κατορθώσει τον ανώτερο σκοπό της ζωής και τελικά φτάσει στο πρότυπο που ορίζουν οι γραφές. Ελπίζω να σε βοηθήσει σ' αυτό το θέμα. Μια αγνή ζωή είναι πηγή υγείας, σθένους και ενέργειας για τους συζύγους.[130]

Πρέπει να συνεχίσεις να εκτελείς τις υποχρεώσεις σου προς το σύζυγό σου με έναν τρόπο όσο το δυνατόν χωρίς προσκόλληση. Η σχέση μεταξύ των συζύγων είναι ιερή και τίποτα δεν πρέπει να επιτραπεί να παρέμβει μεταξύ τους. Η με αγάπη υπομονή και συνεργασία σου θα τον βοηθήσει να ξυπνήσει προς την ανώτερη έκφραση της ζωής την κατάλληλη ώρα. Του στέλνω τις καλύτερες ευχές μου.[131]

Η Αγνότητα είναι ζωή και η σεξουαλικότητα είναι θάνατος. Ενώ σας συμπονώ για την παρούσα κατάσταση με το σύζυγό σας, θα έπρεπε να συνεχίσετε να εκτελείτε τα καθήκοντά σας με ένα τρόπο όσο το δυνατόν χωρίς προσκόλληση. Θα έπρεπε να τον πληροφορήσετε με γλυκό τρόπο πως το ζωτικό ρευστό [το σπέρμα] που χάνει κάθε φορά είναι εξαιρετικά βλαβερό όχι μόνο για την πνευματική και διανοητική του υγεία, αλλά επίσης και για τη σωματική του υγεία. Αν όμως δεν μπορεί να σταματήσει με μιας, θα έπρεπε για δικό του όφελος να προσπαθήσει να

περιορίσει τον εαυτό του περισσότερο. Με τη δική σας βοήθεια και συνεργασία θα το επιτύχει και μέχρι ενός σημείου θα περιφρουρήσει την υγεία του. Η συμβουλή σας να χρησιμοποιήσει την ψυχή ήταν σωστή. Το σώμα είναι ο ναός του Θεού και πρέπει να γίνει ένα κατάλληλο όργανο για να εκδηλώσει το Θεό μέσα στον άνθρωπο και όχι να υποβιβάζεται σε όργανο για απολαύσεις της σάρκας.[132]

Δυστυχώς, πολύ λίγοι άνθρωποι κατανοούν σωστά τη σημασία της τήρησης της αγνότητας στη ζωή. Επειδή ο άνθρωπος δεν είναι αγνός γι' αυτό είναι κάτω από την κυριαρχία των άλλων παθών όπως ο θυμός, η απληστία και η προσκόλληση. Αν μπορούσε να βάλει υπό έλεγχο τις σαρκικές του ορέξεις, τα άλλα πάθη θα τον εγκατέλειπαν σιγά-σιγά. Λοιπόν η αγνότητα δεν είναι το κλειδί της επιτυχίας μόνο για την πνευματική ζωή αλλά επίσης και για όλους τους άλλους τομείς που απαιτείται προσπάθεια. Το κρίμα είναι που αυτοί οι άνθρωποι που θα μπορούσαν να βοηθήσουν τους συνανθρώπους τους, όπως οι γιατροί και ο κλήρος, βρίσκονται οι ίδιοι στην κυριαρχία της σεξουαλικότητας και δεν είναι δυνατόν να συστήσουν στους άλλους να αποφύγουν εκείνο στο οποίο αυτοί οι ίδιοι έχουν πέσει θύμα.[133]

Αν πάντοτε σκεπτόσαστε το σώμα, φυσικά θα σκεπτόσαστε και το αντίθετο φίλο. Ο Χριστός είπε ότι οι σύζυγοι πρέπει να αγαπούν τις συζύγους τους όπως ο Χριστός αγάπησε την Εκκλησία. Ακόμη και οι σύζυγοι δεν πρέπει να σκέπτονται ο ένας τον άλλον σαν άνδρας και γυναίκα.

Μπορεί ένα τους καθήκον να είναι το να κάνουν παιδιά, αλλά αυτό δεν είναι το παν. Είναι κυρίως το να έχει κανείς ένα σύντροφο στη ζωή έχοντας και οι δύο σαν σκοπό να φτάσουν το Θεό.[134]

Το σπέρμα είναι η ουσία του σώματός μας. Είναι η δύναμη που μας οδηγεί, ένα ζωτικό ρευστό. Όσο περισσότερο από αυτό πηγαίνει στο σώμα μας [δηλ. δεν το χάνουμε] τόσο πιο υγιείς θα είμαστε. Ένας που τηρεί αποχή από τη σεξουαλική πράξη είναι μέγας και τόσο

θαρραλέος που μπορεί να αντιμετωπίσει εκατοντάδες ανθρώπους μόνος του. Αν αυτός ο άνθρωπος έχει και πνευματική κατανόηση, είναι πραγματικά μια μεγάλη ψυχή. Αυτοί που υστερούν σ’ αυτή την ουσιώδη αρετή δεν μπορούν να κάνουν αξιόλογη πρόοδο. Στις *Shastras* (Ινδικές γραφές) αναφέρεται ότι το να χάσει κανείς ακόμη και μια σταγόνα σπέρματος είναι θάνατος και το να τη διατηρήσει είναι ζωή. Επίσης και ο Διδάσκαλος Νανάκ είπε: «Αυτός που χάνει σπέρμα, χάνει τα πάντα».[135]

ΕΡ. Η απώλεια σπέρματος στον ύπνο αργοπορεί την πρόοδο]

ΑΠ. Αυτό επιδρά την πνευματική πρόοδο. Πρέπει να αποφεύγετε να κοιτάζετε μέσα στα μάτια του αντίθετου φύλου και να καταφεύγετε στο *Simran* των φορτισμένων ονομάτων όλη την ώρα που δεν είσαστε απασχολημένοι, ή να έχετε τη γλυκιά ενθύμηση του Διδασκάλου, ή να ακούτε το ιερό Ηχητικό Ρεύμα αν αυτό έχει γίνει ακουστό. Μια τέτοια τακτική θα σας βοηθήσει πολύ για να ξεριζώσετε τις επιθυμίες της σάρκας. Εκτός από αυτά πρέπει να παίρνετε το φαγητό σας πολύ πιο νωρίς από την ώρα που πάτε για ύπνο, για να μπορεί να χωνευτεί καλά [πριν κοιμηθείτε]. Επίσης πρέπει να πλένετε τα χέρια, τα πόδια, το πρόσωπο και το κατώτερο μέρος του πρωκτού, με κρύο νερό προτού να πάτε για ύπνο.[136] Ακόμη, θα πρέπει να λέτε μια προσευχή πριν κοιμηθείτε, και συνέχεια να επαναλαμβάνετε γλυκά τα ιερά και φορτισμένα ονόματα και να θυμόσαστε το Διδάσκαλο. Αν κοιμόσαστε με αυτή τη χαλαρωμένη διάθεση, δεν θα έχετε στο εξής καμιά ενόχληση σ’ αυτό το θέμα, με τη χάρη και την προστασία του Διδασκάλου. Οι σκέψεις δημιουργούν εντυπώσεις μέσα στο νου, που προσπαθούν να απελευθερωθούν κατά τη διάρκεια του ύπνου όταν η προσοχή γλιστρά κάτω μέσα στο σώμα. Αυτές πρέπει να καταγράφονται στο ημερολόγιο.[137]

Τελικά, πρέπει να επικοινωνήσουμε με την Αλήθεια που είναι ήδη μέσα μας. Για να γίνετε ένας Satsangis (ένας που είναι συνδεμένος με την Αλήθεια) πρέπει να σταματήσετε

να είσαστε ένας *mansangi* (ένας που είναι συνδεμένος με τις αισθήσεις). Λοιπόν, πρέπει να διακόψουμε τις σχέσεις μας με τις απολαύσεις των αισθήσεων για να αποκτήσουμε την τελική Αλήθεια.[138]

Ποιος μπορεί να υψωθεί πάνω από τη σωματική συνειδητότητα; μόνο ένας που δεν είναι προσκολλημένος και παραδομένος στις απολαύσεις των αισθήσεων. Μόνο ένας τέτοιος άνθρωπος μπορεί εύκολα να κρούσει εσωτερικά. Γι' αυτό, η ηθική και η αγνή ζωή είναι πολύ ουσιώδης. Ακόμη και αν ο Διδάσκαλος με τη χάρη του ανυψώσει πάνω από τη σωματική συνειδητότητα κάποιον, που η ζωή του δεν είναι αγνή, αυτός δεν θα μπορέσει να το αντέξει. Είναι λοιπόν πολύ ευκολονόητο ότι υπάρχουν δύο κύρια εμπόδια στο δρόμο: οι παθιασμένες επιθυμίες και ο θυμός. Το να διάγουμε μια αγνή ζωή δεν είναι αρκετό. Πρέπει να αποβάλλουμε όλες τις επιθυμίες. Στο θυμό η ψυχή κυλά έξω. Η κατάχρηση στο σεξ και ο θυμός οδηγούν σε διάφορα άλλα πάθη. Αν πρώτα δεν πειθαρχηθούν οι δύο αυτοί εχθροί, οι άλλοι —η απληστία, η προσκόλληση και ο εγωισμός— δεν μπορούν να τεθούν υπό έλεγχο. Αυτός που επιτυγχάνει να νικήσει και τους πέντε εχθρούς είναι ελεύθερος από τις ταλαιπωρίες. Οι αισθήσεις παίρνουν τη δύναμή τους από το νου και ο νους από την ψυχή. Αν η προσοχή μας είναι συγκεντρωμένη στην έδρα της ψυχής οι αισθήσεις γίνονται ανίσχυρες.[139]

Μόνο ένας άνθρωπος που είναι συνειδητός και είναι συνέχεια σε επιφυλακή μπορεί να τηρήσει αγνότητα και μπορεί να φτάσει σε ανώτερη συνειδητότητα. Όταν τηρεί αγνότητα υψώνεται κανείς βαθμιαία σε κοσμική συνειδητότητα. Όταν η συνειδητότητα ανατείλει μέσα μας, δεν ενοχλούμαστε πια από τις αισθήσεις που είναι σαν κλέφτες —τα πέντε θανάσιμα πάθη συνεχώς μας λεηλατούν ή μας απομυζούν. Όταν απουσιάζουν η αγνότητα και η συγχώρηση έρχεται και σκεπάζει την ψυχή ένας χοντρός τοίχος σκότους και δεν ανήκουμε πια στον εαυτό μας. Ο Χριστός περιέγραψε αυτή την κατάσταση σαν «θάνατο της ψυχής».

Τι είναι ο θάνατος της ψυχής; Είναι το σκοτείνιασμα του Φωτός της συνειδητότητας μέσα μας. Η προσκόλληση στις υλικές ανέσεις κατεβάζει τη συνειδητότητά μας. Η συνειδητότητά μας αυξάνεται με την αύξηση της ενημερότητας. Από πού έρχεται αυτή η ενημερότητα; Έρχεται όταν έχουμε φιλευσπλαχνία και τηρούμε την αγνότητα. Δείτε πόσο σπουδαίες είναι αυτές οι αρετές, αλλά εμείς δεν τους δίνουμε προσοχή. Έχουμε ήδη ευλογηθεί με τη χάρη του Διδασκάλου και μας έχει δοθεί επίσης και ένα κεφάλαιο από το Ιερό Νάαμ για να αρχίσουμε. Δεν είναι λοιπόν καθήκον μας να προστατεύουμε το κεφάλαιό μας; Πρέπει λοιπόν να τηρούμε τις εντολές Του αντί να τον σεβόμαστε μόνο με τα λόγια.[140]

Αυτός που βρήκε ένα Διδάσκαλο, αλλά δεν έχει γίνει αυτός που ο Διδάσκαλος μιλά μέσω του στόματός του (Gurumukh), δεν έχει ακόμη ελευθερώσει τον εαυτό του από τα πάθη της σάρκας. Μετά που θα βρει το Διδάσκαλο, πρέπει κανείς να αναπτύξει δεκτικότητα προς αυτόν. Ποιος είναι ένας Gurumukh; Αυτός που δεν έχει δίκιά του θέληση και ζει σύμφωνα με το θέλημα του Διδασκάλου. Αυτός ο άνθρωπος απαλλάσσεται αυτομάτως από όλων των ειδών τα πάθη. Καθώς ο Διδάσκαλος είναι «ενσάρκωση της αγνότητας, η αγνότητα ακτινοβολεί από Αυτόν και διαπερνά το μαθητή τη στιγμή που Τον σκέπτεται. Ο Διδάσκαλος είναι γεμάτος φιλευσπλαχνία και συγχωρεί όλους. Μόνο ένας Gurumukh μπορεί να διαφύγει από όλων των ειδών τις καταχρήσεις εφ’ όσον παραμένει μέσα στο Λόγο τού Διδασκάλου.[141]

Να είσαστε αληθινοί σ' Αυτόν που κατοικεί μέσα σας. Αν τηρείτε τις δύο αρετές —την αγνότητα και τη συγχώρηση — θα βρείτε ότι, χωρίς πολύ προσπάθεια, θα φθάσετε σε ανώτερη συνειδητότητά, πλήρη ενημερότητα και τέλεια ειρήνη του νου. Έτσι, θα αρχίσετε να ακτινοβολείτε ειρήνη, αρμονία και ηρεμία στους ανθρώπους γύρω σας.[142] Ποιοι είμαστε; Έχουμε το Θεό μέσα μας. Είμαστε όλοι μικροθεοί. Έχουμε εκφυλιστεί εξαιτίας της προς τα έξω

ροής (τής ψυχής) μας στο επίπεδο του νου και των αισθήσεων. Αν αποσυρθούμε από τις απολαύσεις των αισθήσεων και στρέψουμε την προσοχή μας προς τη δύναμη που μας ελέγχει, θα γίνουμε σίγουρα το όργανο μέσω τού οποίου αυτή θα εκδηλώνεται σ' αυτό το επίπεδο.[143]

Μπορείτε να συνεχίσετε να κάνετε διαλογισμό καθόλη τη διάρκεια της ζωής σας, αλλά αν δεν τηρείτε αγνότητα και συγχώρηση, αυτό δεν θα φέρει καρπό.[144] Από όλες τις αρετές η αγνότητα και η συγχώρηση, είναι οι πιο ευγενικές και οι πιο βασικές. Αν αποκτήσουμε αυτές τις αρετές, θα έχουμε επιτυχία στο διαλογισμό μας.[145] Ας ακούσουμε τώρα τι έχει να πει ο Διδάσκαλος Kabir για την αγνότητα της ζωής: «Όταν η αγνότητα και η συγχώρηση βλαστήσουν μέσα στην καρδιά μας, ο αόρατος Κύριος γίνεται ορατός. Χωρίς αγνότητα δεν μπορούμε να τον φθάσουμε. Μόνο λόγια δεν ωφελούν σε τίποτα».[146]

Από σήμερα πρέπει να αποφασίσουμε να διάγουμε μια ευσεβή και πειθαρχημένη ζωή. Πρέπει να κάνουμε τακτικό αυτοέλεγχο κρατώντας το ημερολόγιο. Μόλις γίνετε αγνοί θα δείτε ότι θα έχετε αποκτήσει τις υπερφυσικές δυνάμεις της αντίληψης και τής πρόβλεψης των συμβάντων του κόσμου. Αν αυτή η αγνή ζωή είναι αφιερωμένη και στην πνευματικότητα, τότε εύκολα μπορείτε να φανταστείτε τι μεγάλες ικανότητες θα έχετε. Γι' αυτό, η καθαρή καρδιά και η αγνή ζωή είναι τα κύρια προαπαιτούμενα για την πνευματική πρόοδο.[147] Ακόμη και αν μπορέσουμε να βρούμε έναν τέλειο Άγιο Διδάσκαλο που να μπορεί να δώσει στο μαθητή μια πρώτο χέρι πνευματική εμπειρία, η πρόοδός μας στον πνευματικό δρόμο είναι αδύνατη αν δεν τηρούμε αγνότητα και συγχώρηση. Πρέπει, λοιπόν, να ξεχάσουμε το παρελθόν και να αρχίσουμε να διάγουμε από δω και μπρος μια αγνή ζωή.[148] Ένας αγνός άνθρωπος μπορεί να φτάσει στον πραγματικό του Στόχο χωρίς να κάνει πολύ προσπάθεια. Αυτός που τηρεί και την αγνότητα και τη συγχώρηση

δεν έχει να στενοχωριέται για τίποτα και θα πραγματοποιήσει το Θεό.[149]

Η αγνότητα είναι η πηγή όλων των αρετών. Σπάνια συναντά κανείς έναν πραγματικά αγνό άνθρωπο. Αν πάμε κοντά σε μια τέτοια αγνή ψυχή έχουμε μια καταπραϋντική επίδραση και ακόμη και η σκέψη τους προκαλεί ένα ξύπνημα. Αυτό δεν είναι υπερβολή. Με την ηθική ζωή, το σώμα ενός αγνού ανθρώπου φορτίζεται με θεία χάρη, ηρεμία και ευωδία. Η αγνότητα, λοιπόν, είναι μεγάλη ευλογία. «Η αγνότητα φέρνει όλους τους θησαυρούς και των τριών κόσμων (φυσικού, αστρικού και αιτιατού)».[150] Όπως σκεπτόσαστε έτσι γινόσαστε. Αν ο νους σας είναι συνέχεια σε έναν αγνό άνθρωπο, χωρίς να το καταλάβετε θα ελκύσετε και θα απορροφήσετε την αγνότητα.[151]

Η επιθυμία είναι η ριζική αιτία όλων των ταραχών και των δυστυχιών σας. Θα γίνετε χωρίς επιθυμίες όταν ακούτε τακτικά το ιερό Ηχητικό Ρεύμα για ένα χρονικό διάστημα. Θεωρείτε η δοκιμασμένη πανάκεια γι' αυτό. Το βύθισμα της ψυχής μέσα στον Ιερό Shabd (Ήχο) μας χαρίζει τέτοια ανείπωτη μακαριότητα και αρμονία που οι ρίζες της επιθυμίας καταστρέφονται για πάντα.[152]

Αγάπη για Όλους

Η αγάπη γεννά αγάπη

Η ΑΓΑΠΗ είναι η πανάκεια για τα περισσότερα δεινά του κόσμου και είναι ο πυρήνας όλων των άλλων αρετών. Όπου υπάρχει αγάπη υπάρχει ειρήνη. Αγαπάτε, και όλες οι ευλογίες θα προστεθούν σε σας, είναι η κεντρική ιδέα των διδαγμάτων του Χριστού. Ολόκληρο το οικοδόμημα του Χριστιανισμού είναι κτισμένο πάνω στις δύο δίδυμες αρχές: «Αγάπα Κύριον τον Θεόν σου. Εξ όλης της ψυχής σου,

εξ όλης της διανοίας σου και εξ όλης της δυνάμεώς σου» και «αγάπα τον πλησίον σου ως σεαυτόν» [Ματθαίος 22:37-40]. Ο Θεός είναι αγάπη και το ίδιο είναι και η ανθρώπινη ψυχή, καθώς είναι μια σπίθα από την ίδια ουσία. Ο Άγιος Ιωάννης λέει: «Όστις δεν αγαπά, δεν γνωρίζει τον Θεό· διότι ο Θεός είναι αγάπη», και το ίδιο είναι και η ανθρώπινη ψυχή, καθώς είναι μια σπίθα από την ίδια ουσία. Ο Άγιος Ιωάννης λέει: «Όστις δεν αγαπά, δεν γνωρίζει τον Θεό· διότι ο Θεός είναι αγάπη», και «Όστις αγαπά τον Θεό αγαπά και τους αδελφούς του επίσης». Παρόμοια και ο Διδάσκαλος Gobind Singh τόνισε την ανάγκη της αγάπης: «Αλήθεια σας λέω ότι ο Θεός αποκαλύπτει τον Εαυτό Του μόνο σ' αυτούς που αγαπούν».[154]

Η με αγάπη ανιδιοτελής προσφορά προς την ανθρωπότητα είναι ο ακρογωνιαίος λίθος όλων των θρησκευτικών φιλοσοφιών και κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να προοδεύσει στο πνευματικό μονοπάτι χωρίς να καλλιεργήσει αγάπη μέσα του. Ο σπόρος της πνευματικότητας που με τόση αγάπη σπέρνει ο Διδάσκαλος μέσα στο άγονο Έδαφος της καρδιάς μας, πρέπει να τραφεί με το νερό της αγάπης, αν επιθυμούμε γρήγορα αποτελέσματα. Πρέπει να διαμορφώσουμε την έρημο της καρδιάς μας σε έναν πραγματικό κήπο αγάπης γεμάτο από ωραία άνθη και γλυκύτατους καρπούς. Μέσα από την καρδιά μας πρέπει να αναβλύζει μία αιώνια πηγή αγάπης, ώστε οποιοσδήποτε έρθει σε επαφή μαζί της να μουσκεύεται με αγάπη μέχρι τα κατάβαθα τής καρδιάς του.[155]

Πώς μπορεί να δημιουργηθεί η αγάπη; Πρώτα, δημιουργείται μια επιθυμία μέσα μας με το να ακούσουμε για έναν τέλειο Διδάσκαλο — και μετά βλέποντάς Τον. Οι Διδάσκαλοι είναι κύπελλα που ξεχειλίζουν από αγάπη προς το Θεό, έτσι μόνο που τους βλέπουμε η αγάπη αρχίζει να ξυπνά και μέσα μας επίσης. Όμως, αν αυτοί μας συνδέσουν και με τον Κύριο μέσα μας, τότε μπορούμε να είμαστε σίγουροι πως είμαστε στο Αληθινό Μονοπάτι που οδηγεί πίσω στο Θεό.[156]

Μπορούμε να παραδεχθούμε πως η υπερηφάνεια είναι η βάση όλων των αμαρτιών, γιατί γυρίζει σε εγωισμό.[157] Η ψευτο-υπερηφάνεια για περιουσία, για απόκτηση υλικών αγαθών και χρημάτων, το να φαντάζεται κανείς πως είναι ανώτερος γιατί έχει πνευματική γνώση ή γιατί έκανε διανοητικά επιτεύγματα, ματαιοδοξία για γήινα πράγματα και κοινωνική κατάσταση μπορούν να κάνουν το νου του μαθητή να λοξοδρομήσει, όμως με την πάροδο του χρόνου όλα αυτά εξαφανίζονται και εξατμίζονται. Αντίθετα, μια καρδιά γεμάτη από ευλάβεια και ταπεινοφροσύνη είναι κατάλληλο δοχείο για τη Χάρη Του, ένα δοχείο που όταν γεμίσει μέχρι ξεχειλίσματος χύνεται από μόνο του προς τους άλλους. Για έναν ταπεινόφρονα άνθρωπο καμιά θυσία δεν είναι μεγάλη για το όφελος τής πνευματικής του ανάπτυξης, ενώ ένας υπερήφανος άνθρωπος θα περίμενε ατελείωτα ακόμη θα έχανε και την ευκαιρία όταν αυτή του προσφερόταν. Ο χρόνος και η παλίρροια δεν περιμένουν κανέναν. Το να γεννηθεί κανείς άνθρωπος είναι μια ανεκτίμητη περιουσία που μας χαρίζει η Θεία Πρόνοια στην ανιούσα κλίμακα της εξέλιξης και ο ανώτατος στόχος της είναι η πνευματική τελειότητα, για την οποία είσαστε όλοι εδώ. Είναι τυχεροί αυτοί που έχουν διαλεχτεί, ξεχωριστοί και μυηθεί στα Μυστήρια τού Υπερπέραν, και έχουν συνδεθεί με τις Θείες ιδιότητες του Ιερού Φωτός και του Ουράνιου Ήχου. Τώρα έγκειται σε μας το «να επωφεληθούμε όσο είναι ακόμη καιρός».[158]

Η αγάπη είναι έμφυτη μέσα στην ψυχή μας. Αυτή ακτινοβολεί και πρέπει να έρθει σε επαφή με την Υπερψυχή, που ονομάζεται Θεός ή Paramatma. Εμείς αντί να συνδέσουμε την ψυχή μας με το Θεό, την έχουμε συνδέσει με τα εμψυχωμένα σώματα, και αυτό ονομάζεται προσκόλληση. Αγάπη είναι αυτό που ξεχειλίζει από μέσα σας και ξεχνάτε τον εαυτό σας. Αυτό είναι το κριτήριο για να ξεχωρίζουμε την αγάπη από την προσκόλληση.[159] Αν η αγάπη σας κρατά μέσα στο σώμα, προσκολλημένους στο σώμα, αυτή δεν είναι αγάπη, αλλά ονομάζεται προσκόλληση.

Αυτή είναι μια πολύ λεπτή διαφορά μεταξύ των δύο.[160]

Να αγαπάτε ο ένας τον άλλον προς χάρη του Διδασκάλου. Αν αγαπάτε τους ανθρώπους γι' αυτούς τους ίδιους αυτό θα σταθεί εμπόδιο στην αγάπη σας για το Διδάσκαλο.[161] Λοιπόν αγαπάτε το Θεό και καθώς ο Θεός κατοικεί μέσα σε κάθε καρδιά, αγαπάτε όλους χάρη της ψυχής και της Ελέγχουσας Δύναμης που κρατά την ψυχή μέσα στο σώμα, όχι το ίδιο το σώμα. Τότε έχετε σωθεί. Αν εξυπηρετείτε τους άλλους με αυτό το πρίσμα, τότε αυτή είναι εξυπηρέτηση προς το Θεό.[162]

Το μάθημα που μπορούμε να πάρουμε από αυτό είναι ότι αν είμαστε αφοσιωμένοι στο Θεό ή στο Θεό - μέσα - στον άνθρωπο [στο Θεάνθρωπο ή Διδάσκαλο], τότε πρέπει να αγαπάμε ο ένας τον άλλον. Αυτό είναι φυσικό. Αλλά η αγάπη που είναι για προσωπικό σας όφελος ή έχει εγωιστικά κίνητρα, σας κάνει να είσαστε στενής αντίληψης. Τότε σεις θέλετε τον άνθρωπο που αγαπάτε να τον αγαπάτε μόνο σεις και όχι κανένας άλλος. Αλλά αν έχετε αληθινή αγάπη για το Θεό, τότε φυσικά όλους αυτούς που αγαπούν το Θεό θα τους αγαπάτε. Αυτή είναι η απέραντη διαφορά μεταξύ των δυο.[163]

Λοιπόν η διαφορά μεταξύ της αληθινής αγάπης και της λαγνείας είναι ότι η αληθινή αγάπη δεν μπορεί να σταματήσει ούτε ακόμη και μετά που θα αφήσουμε το σώμα. Αυτή η αγάπη αναπτύσσεται μέσα στο σώμα αλλά απορροφάται μέσα στην ψυχή, όχι στο σώμα και το περιβάλλον του, και ονομάζεται αληθινή αγάπη ή φιλανθρωπία· η άλλη ονομάζεται λαγνεία ή προσκόλληση, και υπάρχει μια απέραντη διαφορά μεταξύ των δύο. Η αγάπη για το Θεό μας κάνει ελεύθερους, μας κάνει χαρούμενους, πανευτυχείς και παμμακάριους. Η λαγνεία ή η προσκόλληση μας κάνει σκλάβους, μας κάνει πολύ στενόμυαλους. Στα εγκόσμια, αν αγαπάτε κάποιον θα ζηλέψετε αν και ένας άλλος άνθρωπος μοιράζεται αυτή την αγάπη, αλλά αυτούς που αγαπούν το Θεό, θα τους αγαπάτε και σεις, γιατί αγαπούν το Θεό. Λοιπόν η αγάπη για το Θεό, σας δίνει αγάπη για ολόκληρο

τον κόσμο. Η αγάπη για τα εξωτερικά πράγματα θα σας κάνει μόνο στενόμυαλους και τσιγκούνηδες· και το αποτέλεσμα είναι στην πρώτη περίπτωση να ζούμε για το Θεό, και στη δεύτερη για τον κόσμο.[164]

Το να ικανοποιείτε τις επιθυμίες σας δεν είναι αγάπη, με τη σωστή έννοια της λέξης. Αυτή η αγάπη σας δεσμεύει και σας σκλαβώνει.[165] Η αγάπη είναι άρνηση του εγωισμού και βλέπει μόνο το καλό μέσα στους άλλους απορρίπτοντας τα άλλα πράγματα. Ταπεινοφροσύνη σημαίνει εξυπηρέτηση που γίνεται με ένα ταπεινόφρονα τρόπο χάρη της εξυπηρέτησης άσχετα με τη θέση που έχουμε και την αναγνώριση που θα έχουμε από άλλους.[166] Η αξιοπιστία και η ανεκτικότητα βοηθούν στη με αγάπη συνεργασία, και η ανιδιοτελείς προσπάθειες ευλογούν το μαθητή παιδί με ευσεβή ταπεινοφροσύνη που είναι ο πιο βοηθητικός παράγοντας στο Ιερό Μονοπάτι.[167]

Υπάρχει μόνο ένα φάρμακο για όλες τις διαφωνίες και τις δυσαρμονίες και αυτό είναι η Αγάπη. Αυτός που δεν κατέχει το μυστικό της δεν μπορεί ποτέ να ελπίζει ότι θα γίνει δεκτός στην αυλή του Κυρίου. Είναι η αρχή και το τέλος της Πνευματικότητας. Αυτός που κατανοεί την Αγάπη και την αληθινή της φύση και ζει και κινείται στο φως της, όπως το δύο και δύο κάνουν τέσσερα, θα φτάσει τον Κύριο.[168]

Ενώ περπατούμε στο μονοπάτι της ευθύτητας, ανακαλύπτουμε πως απέχουμε πολύ από το να είμαστε τέλειοι. Η τελειότητα έρχεται σιγά σιγά και απαιτεί χρόνο. Εφόσον αγαπάμε το Θεό και τους συνανθρώπους μας, δεν έχει σημασία σε ποια πίστη ανήκουμε, γιατί το διαβατήριο για το Βασίλειο του Θεού είναι η αγάπη που έχουμε μέσα στην καρδιά μας. Αν είμαστε σπουδαστές της ψυχολογίας ή της μεταφυσικής και είμαστε καλά καταρτισμένοι στους νόμους του νου, και δεν έχουμε αγάπη και φιλευσπλαχνία προς τους συνανθρώπους μας, παραμένουμε έξω από το Βασίλειο του Θεού. Είναι αυτό που είμαστε που ανοίγει την

πόρτα τής ψυχής μας στο Θεό και μας κάνει ένα κανάλι της Ευλογίας Του για να βοηθήσουμε τους άλλους.

Μερικοί άνθρωποι ελπίζουν για ένα ουράνιο παράδεισο σε πολύ μακρινούς ουρανούς, αλλά ο παράδεισος είναι μια κατάσταση συνειδητότητας σ' αυτή τη ζωή. Αν φιλοδοξούμε να ζούμε και να αγαπάμε με τον τρόπο που θέλει ο Θεός, είμαστε ήδη πολίτες του ουράνιου παράδεισου. Γιατί το Βασίλειο του Θεού είναι μια κατάσταση συνειδητότητας που όταν βρισκόμαστε σ' αυτή λατρεύουμε το Θεό εξ' όλης της καρδίας μας, και εξ' όλης της διανοίας μας, και εξ' όλης της ψυχής μας και αγαπάμε τον πλησίον μας όπως τον εαυτό μας. Η θρησκεία, λοιπόν, είναι θέμα μεταξύ ψυχής και Θεού, και όλοι οι άλλοι τρόποι λατρείας και η τήρηση θρησκευτικών τύπων είναι μάταια αν δεν ενθρονίσουμε Θεία αγάπη μέσα στην καρδιά μας. Είναι μέσα στο ναό τής καρδιάς που κρατάμε πάντοτε αναμμένο το Φως τής Αλήθειας και της Αγάπης.[169]

Έχουμε μπει στο δρόμο προς το Θεό εξαιτίας της αγάπης μας προς το Θεό.[170] Μάθετε, λοιπόν, να αγαπάτε όλα τα πλάσματα όπως τον εαυτό σας. Ζείτε μέσα στην αγάπη για όλους και για την αγάπη για όλους και ο Κύριος της Αγάπης θα σας ανταμείψει πολλαπλά σαν ανταπόδοση, χάρη της Δικής Του Θείας Αγάπης. Αυτός είναι ο Νόμος Του, αιώνιος και αναλλοίωτος. Προσπαθήστε να καλλιεργήσετε με αγάπη μια ενεργό πίστη στην Καλοσύνη Του, και τότε τίποτα δεν θα σταθεί εμπόδιό στο δρόμο σας στο Μονοπάτι.[171]

Διατροφή

ΤΟ ΣΩΜΑ και ο νους αποτελούνται από αυτό που τρώμε. «Νους υγιής εν σώματι υγειή» είναι ένα γνωστό γνωμικό. Δεν μπορούμε να έχουμε ούτε το ένα ούτε το άλλο με ανθυγιεινή διατροφή. Μια αυστηρά χορτοφαγική διατροφή που αποτελείται από λαχανικά και καρπούς,

φρέσκους και ξερούς, δημητριακά, γαλακτοκομικά προϊόντα όπως γάλα, κρέμα, βούτυρο, τυρί, γιαούρτι κ.λπ. είναι αναγκαία για όλους που αναζητούν την Αλήθεια. Πρέπει, λοιπόν, να αποφεύγουμε το κρέας, το ζωμό κρέατος, τα ψάρια, τα πουλερικά, τα αυγά γονιμοποιημένα και μη, και οτιδήποτε περιέχει αυτά τα συστατικά σε οποιαδήποτε μορφή ή σε οποιοδήποτε βαθμό. Κάθε δράση έχει και μια αντίδραση και το να τρώει κανείς σάρκα δημιουργεί καινούργιο Κάρμα και έτσι βοηθά τον αδυσώπητο τροχό του Κάρμα να παραμένει σε κίνηση γιατί οφείλουμε να θερίσουμε αυτό που σπείραμε. Δεν μπορούμε να έχουμε τριαντάφυλλα αν έχουμε σπείρει γαϊδουράγκαθα.

Οι πιο πάνω απαγορεύσεις είναι επίσης και για όλων των ειδών τα οινοπνευματώδη ποτά, τα ποτά που προκαλούν μέθη, τα οπιοειδή και τα ναρκωτικά, καθώς αυτά έχουν τάση να ναρκώνουν τη συνειδητότητά μας και να μας κάνουν νοσηρούς.

«Το σώμα είναι ο ναός του ζωντανού Θεού» και πρέπει γι' αυτό να κρατιέται σχολαστικά καθαρό.

Κάθε πιθανός υποψήφιος για Μύηση θα πρέπει να δοκιμάσει τη χορτοφαγική διατροφή τουλάχιστον για τρεις ως έξι μήνες, για να βεβαιωθεί ότι θα μπορέσει να την ακολουθήσει πιστά, όταν θα μπει στο Μονοπάτι.[172]

Η τήρηση αυστηρών διαιτητικών κανόνων είναι πολύ σημαντική για τη σταθερή πρόοδο στο Ιερό Μονοπάτι και οποιαδήποτε παράβαση αναγκαστικά θα επιδράσει την πρόοδό σας. Αυτούς τους κανόνες δεν πρέπει ποτέ κανείς να τους παραβαίνει ακόμη και αν έχει φιλοξενούμενους.[173] Αυτά είναι μικροπράγματα αλλά έχουν μεγάλη επίδραση. Λοιπόν πρέπει να ακολουθούμε μια απλή διατροφή, μια αυστηρά χορτοφαγική διατροφή με χωρίς καρυκεύματα. Να τρώτε μόνο τόσο όσο έχετε ανάγκη και να αφήνετε το τραπέζι ενώ ακόμα πεινάτε. Αυτά είναι τα πράγματα που πρέπει να ακολουθήσετε για να γίνετε δραστήριοι σε όλες σας τις εργασίες, είτε στο διαλογισμό, είτε σε εργασία με το φυσικό σώμα ή οτιδήποτε άλλο.[174]

Η ψυχή, όπως είπα προηγουμένως, είναι αιώνια, πάνσοφη και παμμακάρια. Αφού είναι πάνσοφη και γεμάτη μακαριότητα, τότε πως είναι δυνατόν να είναι δυστυχισμένη σ' αυτό τον κόσμο; Για πόσο διάστημα θα χαίρεται τις εξωτερικές απολαύσεις; Εμείς νομίζουμε πως απολαμβάνουμε τις απολαύσεις, αλλά στην πραγματικότητα οι απολαύσεις απολαμβάνουν εμάς. Ο Θεός της τροφής πήγε μια φορά στο Θεό Βίσνου [που είναι η μια υπόσταση από τον τρισυπόστατο Κύριο της Δημιουργίας: Μπράχμα, Βίσνου και Σίβα (Brahma, Vishnu και Shiva): ο Δημιουργός, ο Συντηρητής και ο Καταλύτης, αντίστοιχα] και παραπονέθηκε: «Οι άνθρωποι με τρώνε με κτηνωδία, χωρίς να με λυπούνται!» Ο Θεός Βίσνου είπε: «Εντάξει, αν κάποιος σε τρώει περισσότερο από ό,τι έχει ανάγκη τότε φάγε τον εσύ ολόκληρο». Απλώς σκεφθείτε: ποια είναι η αιτία όλων των ασθενειών; η δυσπεψία. Εμείς απολαμβάνουμε, και απολαμβάνουμε και απολαμβάνουμε ωσότου δεν μπορούμε πια να απολαύσουμε τίποτα. Τότε οι απολαύσεις αρχίζουν να απολαμβάνουν εμάς.[175]

Να γεμίζετε το μισό του στομαχιού σας με στερεά τροφή, το ένα τέταρτο με νερό και να αφήνετε το άλλο τέταρτο να παραμένει κενό, ώστε η πέψη να μην είναι δύσκολη.

Όσο πιο καθαρό είναι το στομάχι σας τόσο θα μπορείτε να συγκεντρωθείτε καλύτερα. Αν το στομάχι σας δεν είναι καλά τότε φυσικά δεν μπορείτε να καθίσετε για διαλογισμό, δεν μπορείτε να συγκεντρωθείτε. Λοιπόν για να σας βοηθήσει στους διαλογισμούς σας, το στομάχι πρέπει να είναι εντάξει. Δεν πρέπει να παρατρώτε. Να τρώτε μόνο όταν αισθανόσαστε πραγματικά πεινασμένος, όχι κάθε τόσο να βάζετε κάτι στο στόμα σας. Δυο γεύματα την ημέρα είναι αρκετά, αν και μπορείτε να έχετε και ένα μικρό πρόγευμα το πρωί. Πολλές φορές οι Διδάσκαλοι λένε ότι αυτοί που θέλουν να προοδεύσουν περισσότερο πρέπει να παίρνουν ένα γεύμα την ημέρα.[176] Αν η τροφή σας είναι τακτοποιημένη θα ξυπνάτε το πρωί ακριβώς στην ώρα σας.[177] Αφήνετε το στομάχι σας εν μέρει αδειανό. Αν

βάλετε σ' αυτό περισσότερη τροφή από ό,τι μπορεί να χωνέψει, φυσικά ό,τι δεν χωνευθεί θα δημιουργήσει αρρώστια. Να τρώτε τόσο όσο μπορείτε να χωνέψετε. Δώστε λίγη ανάπαυση στο στομάχι σας. Οτιδήποτε και να φάμε χρειάζεται τέσσερις με πέντε ώρες για να χωνευθεί. Αν τρώτε πάρα πολύ και πολύ συχνά το στομάχι σας θα επαναστατήσει.[178] Οι συνήθειες του φαγητού μπορούν να διορθωθούν με το να ζει κανείς προσεκτικά. Μπορείτε να καλυτερέψετε με βαθμιαία προσαρμογή και μετριότητα.[179]

Είναι πάρα πολύ αναγκαίο να ξεχωρίσουμε σαφώς το σκοπό από τα μέσα. Το να δίνουμε μεγάλη έμφαση στα μέσα είναι πιθανό να μας κάνει να ξεχάσουμε σιγά - σιγά το σκοπό μας και να παραμείνουμε σ' αυτά. Μιας και ξέρουμε, για παράδειγμα, ότι η αποχή από όλων των ειδών τα κρέατα και τα οινοπνευματώδη ποτά μας βοηθά στο πνευματικό Μονοπάτι, αυτό αρκεί για να τα αποφεύγουμε. Αλλά να το παίρνουμε σαν σκοπό αυτό το ίδιο τότε χάνουμε το στόχο μας.[180]

Πρέπει να προσέχετε την υγεία σας γιατί είναι εξίσου σημαντικό το να είσαστε καλά και υγιείς για να αντιμετωπίσετε τις γήινες και τις πνευματικές σας υποχρεώσεις. Δεν πρέπει να αρνιόμαστε να δώσουμε στο σώμα μας επαρκή τροφή.[181]

Ο σκύλος σας δεν πρέπει να τρέφεται με κρέας γιατί αυτό θα δημιουργήσει καρμικό χρέος σε σας. Μπορεί να ζήσει μια χαρά με χορτοφαγική διατροφή, ακριβώς όπως αλλάξατε και σεις.[182]

Οι μυημένοι πρέπει, σαν θέμα αρχής, να είναι πολύ προσεκτικοί στο είδος τής τροφής τους ειδικά όταν έχουν να δειπνήσουν σε φίλους. Είναι τόσο απλό το να ζητήσετε από πριν και να πείτε στους φίλους σας διακριτικά και με ταπεινοφροσύνη ότι αυτές τις τροφές δεν σας τις επιτρέπει ο Πνευματικός Ιατρός σας.[183]

Πρέπει να αποφεύγουμε με ακριβολογία τις απαγορευμένες τροφές ακόμη και αν οι ιατροί μας τις συνιστούν, γιατί καμιά από αυτές δεν μπορεί να παρατείνει την προκαθορι-

σμένη διάρκεια της ζωής ούτε είναι, πράγματι, θρεπτικές.[1830] Είναι βεβαίως λανθασμένη η γνώμη ότι το κρέας και τα αβγά δίνουν επί πλέον σθένος ή δύναμη· αντίθετα, αυτά τα πράγματα αναζωπυρώνουν τις ορέξεις της σάρκας που με την πάροδο του χρόνου καταλήγουν σε μεγάλη απώλεια ενέργειας.[184]

Αν ακολουθούμε μια αυστηρά χορτοφαγική διατροφή, θα μας βοηθήσει πολύ στο να έχουμε μια κανονική ζωή, αλλά όχι το να έχουμε καλύτερη διάθεση, έλεγχο στο σεξ ή να μην έχουμε ποταπές σκέψεις, επιθυμίες και πράξεις, γήινες, φιλοδοξίες, επιθυμία απόκτησης, λαγνεία ή απληστία. Ο Καμπίρ λέει: «Αν εγκαταλείψετε το σπίτι και την οικογένειά σας και αποσυρθείτε σε ένα απομονωμένο τόπο και ακολουθείτε τέλεια χορτοφαγική διατροφή, ακόμη και τότε ο νους δεν εγκαταλείπει τις ποταπές του συνήθειες». Συγχρόνως με τη χορτοφαγική διατροφή που είναι ένα ουσιαστικό και θετικό βοηθητικό πρέπει να αφιερώνουμε τακτικά χρόνο στις πνευματικές ασκήσεις της επικοινωνίας με το Φως και τον Ήχο, με θρησκευτική ευλάβεια, ώστε να κόψουμε τις προς τα έξω ροπές του νου, που είναι τόσο αναγκαίο για την Αυτογνωσία και τη Θεογνωσία.[185]

Ναρκωτικά

ΤΑ ΠΑΡΑΙΣΘΗΣΙΟΓΟΝΑ (το LSD, η Μαριχουάνα κ.τ.λ.) προξενούν παραισθήσεις και αυταπάτες. Σας παρακαλώ να συμφωνήσετε ότι η πνευματικότητα είναι η επιστήμη της ψυχής, και η ψυχή είναι μια συνειδητή οντότητα μέσα στο σώμα. Ο Δρόμος πίσω στο Θεό όπως διδάσκεται από τους Διδασκάλους συντείνει στο να αναπτύξουμε εσωτερική συνειδητότητα με τη βοήθεια του Ιερού Νάαμ (τού Λόγου). Όλα αυτά τα εξωτερικά πράγματα που έχουν σαν αποτέλεσμα τις πρόσκαιρες παραισθήσεις, όπως αναφέρονται από σας, είναι σίγουρα μια κοροϊδία προς τη θεία χάρη.

Μπορείτε πολύ εύκολα να καταλάβετε την απέραντη διαφορά μεταξύ του να έχει κανείς, ενώ βρίσκεται σε μια τελείως ξύπνια κατάσταση, μια συνειδητή επικοινωνία για να προχωρήσει εσωτερικά και του να καταφεύγει σ' αυτά τα εξωτερικά μέσα που δεν είναι παρά ναρκωτικά που προκαλούν συγκλονιστικές εντυπώσεις. Θα θυμόσαστε πως η τήρηση μιας αυστηρά χορτοφαγικής διατροφής αποφεύγοντας όλα τα κρέατα, τα ναρκωτικά και τα οπιοειδή, είναι βασικό για την εσωτερική πρόοδο, για να φτάσει κανείς σε μια εκλεπτυσμένη κατάσταση του νου. Πρέπει να αναπτύξουμε τη συνειδητότητα, τη θεία ιδιότητα της ψυχής· και για να κατορθώσουμε την εσωτερική συνειδητότητα, είναι απαραίτητες η εσωτερική και εξωτερική ευσέβεια και αγνότητα. Τα ναρκωτικά είναι εξίσου βλαβερά και πρέπει να τα αποφεύγουμε, αυτά ναρκώνουν τον εγκέφαλο και θολώνουν το νου με αόριστα αισθήματα δυσπιστία και ταραχής. Σας συμβουλεύω να μεταδώσετε αυτό που σας είπα σε όλους όσους βρίσκονται στο Ιερό Μονοπάτι και στους άλλους που ζητούν τη συμβουλή σας πάνω σ' αυτό το θέμα, για να το κατανοήσουν σωστά.[186]

Αυτοί που παίρνουν ναρκωτικά όπως το LSD και έχουν ορισμένες εμπειρίες — είναι έγκυρες αυτές οι εμπειρίες;

Όχι, όχι, αυτές είναι παραισθήσεις. Αυτό είναι θάνατος της ψυχής, με παρακολουθείτε; Η συνειδητότητα ελαττώνεται, και φυσικά αυτοί θα πρέπει να πάνε σε κατώτερα επίπεδα. Έτσι αρχίζει όλη αυτή η μέθη· αυτό είναι ακόμη μεγαλύτερος θάνατος για την ψυχή. Είναι ξεπεσμός. Σίγουρα αυτοί πέφτουν στην κτηνωδία. Ακόμη και ένα φίδι έχει συνειδητότητα αλλά υπάρχουν διάφορες διαβαθμίσεις. Η συνειδητότητα του ανθρώπου είναι μεγαλύτερη. Όταν κάνετε χρήση αυτών των πραγμάτων η συνειδητότητά σας επηρεάζεται, και θα πρέπει να κατέβετε σε κατώτερα επίπεδα.[187]

Εκτιμώ τα καλά σας αισθήματα προς τους φίλους σας που τους ευχόσαστε να προοδεύσουν πνευματικά. Οι επονομαζόμενες πνευματικές εμπειρίες που είχατε κάτω από την

επίδραση των ναρκωτικών είναι απατηλές και μάλλον θα επηρεάσουν την εσωτερική σας πρόοδο. Η πνευματικότητα είναι μια έρευνα μέσα στα βασίλεια της πραγματικότητας — της συνειδητότητας.[188] Δεν πρέπει να παίρνετε ναρκωτικά, οπιοειδή και ποτά που προκαλούν μέθη γιατί αυτά όχι μόνο θα επηρεάσουν άσχημα την υγείας σας, αλλά θα είναι καταστροφικά και στην πνευματική σας πρόοδο. Σας παρακαλώ να αφήσετε κατά μέρος όλα αυτά τα ναρκωτικά και να μάθετε να ζείτε χωρίς τη χρήση τους.[189] Η οπισθοδρόμηση και οι δυνατοί πόνοι από τους οποίους υποφέρατε ήταν το αποτέλεσμα από τη χρήση των ναρκωτικών.[190]

Ανιδιοτελής Εξυπηρέτηση: Προσφορά Υπηρεσιών

NISHKAM SEVA ή Ανιδιοτελής Εξυπηρέτηση σε όλα τα πλάσματα όταν βρίσκονται σε απελπισία και θλίψη: Όταν το ένα μέλος του σώματος υποφέρει, και τα άλλα μέλη θα είναι ανήσυχα. Γι' αυτό το μότο μας στη ζωή πρέπει να είναι «Η εξυπηρέτηση πριν τον εαυτό μας».[191] Η εξυπηρέτηση θεωρείται ένα κόσμημα σε έναν ωραίο άνθρωπο, που στολίζει και εξυψώνει την ψυχή του ώστε να γίνει ένα καθαρό δοχείο για τη χάρη Του. Οποιαδήποτε υπηρεσία που είναι αφιερωμένη στο Διδάσκαλο είναι ωφέλιμη και θα έπρεπε να μας είναι προσφιλής γιατί οτιδήποτε κάνουμε φέρνει και τον ανάλογο καρπό σύμφωνα με το Νόμο τού Κάρμα. Το μυστικό της ανιδιοτελούς εξυπηρέτησης είναι το να αρνηθούμε ανταμοιβή ή οποιαδήποτε αναγνώριση· αντίθετα να θεωρούμε τον εαυτό μας σαν ένα ταπεινό όργανο στα χέρια του Θεού τα οποία υποστηρίζουν και προστατεύουν όλους. Όλος ο έπαινος πηγαίνει στο Διδάσκαλο, αν και ο μεσάζοντος της αγάπης ευλογείται με υπέροχη θεία μέθη που είναι μεγάλης σπουδαιότητας.[192] Η ανιδιοτελής εξυπηρέτηση για τον Ιερό

Σκοπό του Διδασκάλου πρέπει να είναι σαν φάρος για την εσωτερική πρόοδο. Αλλά δεν πρέπει να γίνει πηγή υπερηφάνειας ή εγωισμού που οπωσδήποτε γίνονται εμπόδια και προσκόμματα στο Θείο Μονοπάτι.[193]

Η ανιδιοτελής εξυπηρέτηση είναι μια σπουδαία αρετή και προϋποθέτει επιπρόσθετο κόπο και θυσία. Είναι η εκδήλωση της αγάπης και της καλοσύνης. Ο νους και το σώμα εξαγιάζονται με την ανιδιοτελή εξυπηρέτηση, βεβαίως μόνο όταν γίνεται χωρίς εγωισμό και υπερηφάνεια. Η αγάπη ξέρει την εξυπηρέτηση και τη θυσία. Ένας ταπεινόφρονας άνθρωπος ξέρει καλύτερα πως να εξυπηρετεί τον ιερό σκοπό, με την προστατευτική καθοδήγηση τού Ζωντανού Διδασκάλου. Ο κολοφώνας της ανιδιοτελούς εξυπηρέτησης είναι η εκμηδένιση του εγώ, θεωρώντας κανείς τον ευατό του ότι είναι ένας ταπεινός υπηρέτης του Κυρίου ή του Διδασκάλου, που τον εμπιστεύονται για να εκτελέσουν ορισμένα καθήκοντα μέσω του και να το θεωρεί αυτό ότι είναι η μεγαλύτερη τύχη που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος.[194] Ο μικρός εαυτός μας η το εγώ μέσα μας πρέπει να αποβληθεί και να διαλυθεί μέσα στην εξυπηρέτηση προς την ανθρωπότητα. Γιατί όλοι είναι παιδιά του ενός Θεού, αδιάφορο το πως και που βρίσκονται ή ποιες δυσκολίες και περιορισμούς αυτοί αντιμετωπίζουν. Μπορεί να έχετε να αντιμετωπίσετε δύσκολες περιστάσεις, γιατί αυτό είναι μια κοπιαστική εργασία, αλλά όλες οι δυσκολίες εξαφανίζονται. Αν μπορεί κανείς να εκμηδενίσει τον εαυτό του για έναν ανώτερο σκοπό, αυτό γίνεται ασπίδα και προστατεύει τον αληθινό σταυροφόρο, και τον βοηθά να ξεπεράσει τα φαινομενικά ανυπέρβλητα εμπόδια. Όσο πιο σκληρός είναι ο αγώνας τόσο πιο φωτεινά λάμπει το εσωτερικό μέταλλο. Αυτό βοηθά να απελευθερωθούν τα πιο εκλεπτυσμένα ένστικτα, ωσότου υψώνεται κανείς σε μεγάλο πνευματικό ύψος, και φέγγει όπως ο φάρος, εκπέμποντας ακτίνες ελπίδας και ενθάρρυνσης στο μοναχικό και κουρασμένο ταξιδιώτη, που είναι καραβοτσακισμένος και αγωνιά μέσα στη θυελλώδη θάλασσα της ζωής.[195]

Κανένας δεν μπορεί να πει πως γεννήθηκε μόνο για τον εαυτό του, γιατί κανένας δεν μπορεί να είναι σαν ένα νησί απομονωμένος. Το να εξυπηρετούμε αυτούς που έχουν ανάγκη, τους άρρωστους και αυτούς που πεινούν, είναι κάτι που πρέπει να κάνουμε παράλληλα, και είναι πιο αποτελεσματικό από το απλώς να κηρύττουμε. Το «η εξυπηρέτηση πριν τον εαυτό» αναταράσσει και αναζωπυρώνει την τέφρα της συμπάθειας, της καλοσύνης και της αγάπης. Αυτές οι αρετές εξαγνίζουν πολύ τον άνθρωπο, και τον καθαρίζουν από όλη του τη σκουριά, ώστε να γίνει άξιος για την ανώτατη γνώση της θειότητας. Το «η ευχαρίστηση είναι πιο γλυκιά μετά την εξυπηρέτηση» είναι ένα γνωστό γνωμικό.[196]

Η ανιδιοτελής εξυπηρέτηση είναι μια μεγάλη ανταμοιβή αυτή η ίδια.[197]

Όσο περισσότερο εξυπηρετούμε σιωπηλά, ανεπιτήδευτα, με αγάπη και ταπεινότητα, με χαμόγελο, προθυμία και πνευματική διάθεση, τόσο πιο γρήγορα κερδίζουμε την ευχαρίστηση του Διδασκάλου.[198] Όταν εξυπηρετείτε τους άλλους εξυπηρετείτε Εκείνον.[199]

Η εξυπηρέτηση γίνεται με δύο τρόπους. Ο πρώτος είναι προσφορά υπηρεσιών. Αν κάποιος είναι άρρωστος, πηγαίνετε και εξυπηρετήστε τον. Πώς μπορώ να βλέπω κάποιον άνθρωπο να έχει ανάγκη, να είναι πεινασμένος, γυμνός και δυστυχισμένος; Οι Διδάσκαλοι έρχονται πάντοτε για τους φτωχούς, γι’ αυτούς που έχουν ανάγκη, για να τους παρηγορήσουν και να τους ανεβάσουν στο επίπεδο των άλλων ανθρώπων.[200] Αν περιποιόσαστε έναν άρρωστο ή παραστεκόσαστε σε ένα δυστυχισμένο εξυπηρετείτε το Θείο Σκοπό. Βεβαίως εσείς δεν αφαιρείτε ούτε μπορείτε να αφαιρέσετε την αρρώστια ή τη λύπη του, αλλά σίγουρα μπορείτε να τον βοηθήσετε καταπραΰνοντας τα βάσανά του με τα καλά σας λόγια και έργα. Κάθε γλυκός λόγος που προφέρουμε ή κάθε χέρι βοήθειας που προσφέρουμε σ’ αυτούς που υποφέρουν βοηθάει πολύ στην εξάγνιση του νου και του σώματος. Μια καρδιά γεμάτη αγάπη είναι ένα

κατάλληλο δοχείο για τη θεία Χάρη, γιατί ο Θεός είναι Αγάπη.[201]

Τι σημαίνει εξυπηρέτηση προς το Διδάσκαλο; Απλώς μόνο λόγια και να σκύβουμε το κεφάλι μας μπροστά του, δεν είναι εξυπηρέτηση. Είναι κοροϊδία. Αλλά αυτός που θεωρεί το Διδάσκαλό του ως την πάντοτε παρούσα Δύναμη του Θεού μέσα του, ζει με δέος προς αυτό, και γνωρίζει ότι αυτή η Δύναμη συνεχώς παρατηρεί όλες τις σκέψεις και τις πράξεις του, θα αμαρτήσει ποτέ; Επίσης θα σέβεται τα λόγια του Διδασκάλου του μέσα από τα βάθη της καρδιάς του. — *τα λόγια τού Διδασκάλου είναι ο Διδάσκαλος.* Αυτό το είδος της αφοσιωμένης εξυπηρέτησης φέρνει τη σωτηρία.[202]

Αν πάμε σε ένα Διδάσκαλο, πρέπει να κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε για να τον εξυπηρετήσουμε να κάνουμε κάτι για να κερδίσουμε τα σπάνια δώρα που δίνει.[203] *Η υπερηφάνεια, η ισχύς, η δύναμη της διάνοιας δεν ωφελούν σε τίποτα.* Μόνο να εξυπηρετείτε το Διδάσκαλο. Δεν θα πάρετε τίποτα με το να δίνετε διαταγές, να προσφέρετε τοις μετρητοίς, ή να προσπαθείτε να παραβιάσετε τα πράγματα· μπορείτε να πάρετε μόνο με την εξυπηρέτηση προς το Διδάσκαλο, τον εκδηλωμένο Θεό μέσα στον άνθρωπο — το Λόγο, που έγινε σάρκα.[204].

Η εξυπηρέτηση που γίνεται προς τους ειλικρινείς αναζητητές του θείου Μονοπατιού είναι πολύ μεγαλύτερης αξίας από οποιαδήποτε άλλη εξυπηρέτηση. Πράξεις που βοηθούν είναι μεταξύ άλλων, η ελεημοσύνη σ' αυτούς που πραγματικά είναι άποροι και σ' αυτούς που έχουν ανάγκη, να δίνουμε γλυκά σ' αυτούς που είναι απασχολημένοι σε πολύ κοπιαστικά έργα σε απρόσιτες περιοχές, να νοσηλεύουμε τους ασθενείς, και να βοηθούμε τους δυστυχισμένους. Όλα αυτά είναι μεγάλα βοηθήματα στο Μονοπάτι και πρέπει να ενθαρρύνονται και να καλλιεργούνται με επίμονη εξάσκηση και με όλα τα δυνατά μέσα. Δεν πρέπει όμως να παραμένουμε ικανοποιημένοι μόνο με αυτά, αλλά με τη βοήθεια αυτών τών εξαγνιστικών πράξεων, να προσπαθού-

με να προχωρήσουμε στο δρόμο προς την ελευθερία όπως ορίζει ο Διδάσκαλος.[205]

Όσο μπορείτε, προσπαθήσετε να μην πληγώνετε κανόναν. Να είσαστε καλοί με όλους και θα είσαστε σε ειρήνη με τον εαυτό σας και θα ακτινοβολείτε αγάπη και θεία χάρη γύρω σας. Οι προσευχές των άλλων που εσείς μπορεί να κάνατε καλό θα σας βοηθήσουν. Οι καλές σκέψεις των άλλων για σας θα μαζευτούν γύρω σας με ευλογία. Αυτή η ίδια η σκέψη του να κάνετε καλό, πρώτα εσάς θα επηρεάσει, και θα ελκύσει όλες τις καλές δονήσεις από τη γύρω ατμόσφαιρα.[206]

Αληθινός άνθρωπος είναι αυτός που είναι φιλαλήθης, που διάγει μια ζωή εγκράτειας, που ακτινοβολεί αγάπη προς όλους τους άλλους χάρη του Θεού που κατοικεί μέσα τους, και γνωρίζει να δίνει, να δίνει και πάντοτε να δίνει. Όταν δίνετε αγάπη, βρίσκετε ότι έχετε λιγότερη αγάπη μέσα στην καρδιά σας; Το αντίθετο, αισθανόσαστε μια όλο και μεγαλύτερη δύναμη του να αγαπάτε, αλλά κανένας δεν μπορεί να πεισθεί για αυτά τα πράγματα αν δεν τα θάλλει σε πράξη.

Ένα γραμμάριο πρακτικής αξίζει τόνους θεωρίας.[207] Λοιπόν, με το να μοιραζόμαστε με τους άλλους αυτό που έχουμε, ο εαυτός μας διευρύνεται. Την ίδια τη στιγμή που δίνετε αισθανόσαστε λίγη χαρά μέσα σας. Αυτή είναι η ανταμοιβή που παίρνετε απευθείας. Αλλά οποτεδήποτε δίνετε, μη δίνετε με την ελπίδα ότι θα έχετε την ανταπόδωση. Δίνετε μόνο για να μοιραστείτε αυτό που έχετε με τους άλλους. Μερικές φορές δίνουμε για την ανταμοιβή που θα έχουμε στον παράδεισο. Αυτός δεν είναι ο σωστός τρόπος· πρέπει να δίνουμε ανιδιοτελώς.[208]

Καταλάβετε! η σημασία και ο σκοπός της γνώσης με μια μόνο λέξη είναι *εξυπηρέτηση* προς όλη τη δημιουργία: τους ανθρώπους, τα ζώα, τα πουλιά, κ.λπ. Η έννοια της αληθινής ζωής είναι εξυπηρέτηση και θυσία. Όσο θέλετε, πρώτα και καλύτερα, να ευλογηθείτε εσείς, και περιμένετε οι άλλοι να σας υπηρετούν, θα παραμένετε ξένοι στο

δρόμο της πνευματικότητας. Όταν θα ευχόσαστε οι άλλοι να ευλογηθούν, θα αρχίσετε να προχωρείτε με ταχύτητα στο δρόμο πίσω στο Θεό.[209]

Ανιδιοτελής Εξυπηρέτηση: Χρηματικώς

ΛΟΙΠΟΝ ο γενικός κανόνας είναι να κερδίζετε το ψωμί σας τίμια, χωρίς να πίνετε κανενός το αίμα, και να έχετε σφετεριστεί πράγματα που δεν σας ανήκουν. Ο Θεός βλέπει τι κάνετε. Ο άλλος κανόνας είναι ότι με αυτά που κερδίζετε πρέπει να συντηρείτε τον εαυτό σας και να τα μοιραζόσαστε με τους άλλους.[210] Ένα μέρος από τα κέρδη σας πρέπει να το δίνετε για το καλό των άλλων. Η ιστορία δείχνει πώς οι παλιοί Χριστιανοί, οι Ινδοί και οι άλλοι συνήθιζαν να δίνουν το ένα δέκατο από το εισόδημά τους. Γιατί; Επειδή ένα μέρος από το εισόδημά σας μπορεί να το πήρατε ενώ δεν κάνατε το καθήκον σας πολύ τίμια, έστω και για μισή ώρα ή δέκα λεπτά. Ας υποθέσουμε για παράδειγμα, ότι πληρωνόσαστε για έξι ώρες δουλειάς και δεν δουλέψατε έξι ώρες αλλά χασομερήσατε μισή ώρα. Αυτό που αντιστοιχεί στην πληρωμή αυτής της μισής ώρας δεν σας ανήκει. Δεν το έχετε κερδίσει. Αυτό δίδασκαν όλοι οι Διδάσκαλοι.

Οι προσφορές όμως πρέπει να γίνονται ελεύθερα και θεληματικά και δεν πρέπει να εμπνέονται από καμιά σκέψη ανταμοιβής ή να είναι από εξωτερική επιβολή, γιατί τότε αντί να είναι μια πηγή απελευθέρωσης, γίνονται πηγή δέσμευσης. Επίσης, οι προσφορές πρέπει να διατίθενται σωστά για να ανακουφίσουν τα βάσανα των ταλαίπωρων του κόσμου.[212]

Η πιο ευγενική εξυπηρέτηση που μπορεί να κάνει κανείς σ’ αυτόν τον κόσμο είναι να βοηθήσει τους ανθρώπους να διαβούν το μονοπάτι που οδηγεί στο Αληθινό Αιώνιο Σπίτι μας. Καμιά χρηματική προσφορά δεν είναι τόσο μεγάλη αν

πρόκειται να βοηθήσουμε έναν τέτοιο ευγενικό σκοπό. Αλλά πάντοτε πρέπει να είναι με αγάπη και αυθόρμητη. Κανένας εξαναγκασμός, καμιά φορολογία, καμιά επιβολή[213]

Ο Διδάσκαλος αγαπά τους μαθητές Του, γιατί Αυτός τους έδωσε τη γέννηση στον εσωτερικό δρόμο. Όπως μας αγαπά Εκείνος, έτσι και εμείς θα έπρεπε να αγαπάμε όλους. Δεν θα έπρεπε να αφήνουμε κανέναν να υποφέρει, όπως και Εκείνος δεν αφήνει κανέναν να υποφέρει. Πρέπει να μοιραζόμαστε αυτά που έχουμε με τους άλλους.[214] Αν τα πλούτη που αποκτήθηκαν με τίμια μέσα δεν χρησιμοποιηθούν σοφά και σωστά, είναι πιθανόν να λοξοδρομήσει κανείς και να γίνει εγωκεντρικός και σκλάβος στα κακώς αποκτηθέντα πλούτη του και παγιδεύεται χωρίς να το γνωρίζει μέσα στις χρυσές αλυσίδες που τον κρατούν σε σκλαβιά.[215]

Λοιπόν με το να δίνετε, σεις δεν χάνετε. Στο τέλος της χρονιάς, θα δείτε πως τα χρήματα σώθηκαν με κάποιο άλλο τρόπο, με το να μην αρρωστήσουμε ή με το να μην έχουμε άλλες ταλαιπωρίες που απαιτούν δαπάνες. Ο Διδάσκαλός μου συνήθιζε να λέει: «Εντάξει, δώστε σεις το ένα δέκατο και στο τέλος του χρόνου μετρήστε τα χρήματά σας. Όσα χρήματα δώσατε τα ξανακερδίσατε με το να μην αρρωστήσετε».

Πνευματικές Ασκήσεις: Διαλογισμός

ΟΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ασκήσεις αποτελούν ένα σημαντικό μέρος στη ζωή του αναζητητή, και πρέπει να είναι ένα καθημερινό «καθήκον». Η επανάληψη προφορικά ή νοερά, των πέντε Ιερών Φορτισμένων Ονομάτων που μεταδίδονται την ώρα της Ιερής Μύησης, δεν είναι ένα δύσκολο έργο και έχει μια βαθιά σημασία. Αν και φαίνεται τόσο απλό και εύκολο στην αρχή, για να φτάσει κανείς να έχει καλή

επίδοση σ' αυτό χρειάζεται περισσότερη αγάπη και καρτερικότητα. Τα Ιερά Ονόματα φέρνουν τον Παλμό Ζωής του Διδασκάλου που βοηθά θαυμάσια στην απόσυρση των αισθητηριακών ρευμάτων από το σώμα προς στην εστία των ματιών, προετοιμάζοντας έτσι την ψυχή για το εσωτερικό ταξίδι στις περιοχές της μακαριότητας και της αρμονίας. Πρέπει, λοιπόν, να ορίσουμε ορισμένες ώρες και να τις αφήσουμε κατά μέρος για διαλογισμό και να καθόμαστε ένθερμα και τακτικά καθημερινά γιατί κάθε τέτοιο «γεύμα» δίνει τροφή στην ψυχή, και οδηγείται κανείς στο Θείο Φως που διασκορπίζει το Σκοτάδι της Άγνοιας. Είναι σαν να εξαγνίζουμε το δοχείο μας καθημερινά για να δεχτούμε τη Θεία Χάρη. Οι καθημερινοί διαλογισμοί καθαρίζουν τη σκουριά της ύλης που παίρνει κανείς στο επίπεδο των αιθήσεων. Το δεύτερο σημαντικό μέρος του διαλογισμού είναι η ακρόαση του Ιερού Ηχητικού Ρεύματος, του Ακουστού Ρεύματος Ζωής που έρχεται από τη δεξιά μεριά. Αυτό είναι ένα εξίσου σημαντικό μέρος των πνευματικών ασκήσεων και δεν πρέπει να αγνοείται ή να παραλείπεται. Μετά τη μύηση, είναι καθήκον του μαθητή να πλουτίζει τις πνευματικές του εμπειρίες από μέρα σε μέρα και είναι σίγουρο πως μπορεί με τη Χάρη του Διδασκάλου να επεκτείνει την πρόοδό του όσο θέλει, ανοίγοντας καινούργιες θεές θείας δόξας και μακαριότητας.

Με λίγα λόγια, ο αυτοέλεγχος βοηθά στο να κόψουμε τα κλωνάρια και να κλαδέψουμε όλα όσα είναι ανεπιθύμητα ενώ ο διαλογισμός (οι πνευματικές ασκήσεις) κτυπά τον ίδιο τον κορμό του δέντρου της εγκόσμιας ζωής.[217]

Ο Θεός είναι παντού, αλλά δεν είναι εκδηλωμένος παντού. Γιατί; Επειδή η ψυχή μας —αυτή η σπίθα της Πανσυνειδητότητας — είναι κάτω από τον έλεγχο του νου και των αισθήσεων, και με την παραμονή της μέσα στη δημιουγία έχει ταυτιστεί με το σώμα και τον κόσμο και έχει ξεχάσει τον αληθινό της εαυτό. Τώρα πρέπει να γνωρίσει τον εαυτό της, και μετά μπορεί να έχει την εμπειρία του Υπερ-εαυτού- αλλά αν δεν υψωθεί πάνω από τη σωματική

συνειδητότητα πώς μπορεί να εκδηλωθεί ο Θεός. Το καταλαβαίνετε αυτό;[218] Ο Θεός κατοικεί μέσα σας και το σώμα είναι ο αληθινός Ναός του Θεού. Όταν το καταλάβετε αυτό, τότε πού θα πάτε να Τον βρείτε; Πρώτα μέσα στον Εαυτό σας. Αποσυρθείτε [αποσύρετε την προσοχή σας] από τον έξω κόσμο. Αποσυρθείτε από το νου και τις αισθήσεις και ελάτε πάνω στην έδρα της ψυχής πίσω από τα μάτια. Όταν συγκεντρωθείτε εκεί, το εσωτερικό σας μάτι θα ανοίξει για να δείτε το Θεό μέσα σας.[219]

Ο Διδάσκαλος μας παροτρύνει να Τον πραγματοποιήσουμε μέσα στην ψυχή μας, να υψωθούμε σ’ Εκείνον, χάνοντας κάθε αίσθηση τού μικρού εγώ μέσα στο ζωντανό ναό [Του] που είναι το σώμα μας. Το Βασίλειο του Θεού είναι μέσα μας. Πρέπει να αναγνωρίσουμε τον Εσωτερικό Άνθρωπο ως την εικόνα του Θεού, το φυσικό σώμα ως το ναό του Θεού, το σκήνωμα του Αγίου Πνεύματος, μέσα στο οποίο εμφανίζεται ο Κύριος. Μέσα σ' αυτό το ζωντανό ναό πρέπει να συντονίσουμε την ψυχή μας με το Θεό και να ζούμε σε στενή επικοινωνία μαζί Του.[220]

Πολλοί λένε ότι είναι ψυχή — μια συνειδητή οντότητα — ο ένοικος του σώματος — αλλά το έχουν αποδείξει αυτό για να το γνωρίζουν αληθινά; Αυτό είναι το ρολόι μου, μπορώ να το τοποθετήσω εδώ [εμπρός μου]. Αυτά είναι τα γυαλιά μου, μπορώ να τα βγάλω και να τα τοποθετήσω εδώ [εμπρός μου πάνω στο τραπέζι]. Μπορώ να βγάλω τα ρούχα μου, όποτε το θελήσω. Αλλά μπορώ να χωριστώ από το σώμα μου; Μπορώ να βγάλω το σώμα μου; Αυτό γίνεται όταν μάθουμε πως να υψωνόμαστε [πάνω από τη σωματική συνειδητότητα] με την αυτοανάλυση [βγάζοντας ένα-ένα τα καλύμματα που σκεπάζουν την ψυχή]· και ποιος μπορεί να μας κάνει μια επίδειξη αυτής της επιστημονικής μεθόδου; Με τη χάρη του Διδασκάλου γνωρίζετε τον εαυτό σας. Μόνο τότε μπορεί να γίνει αυτό, όχι προηγουμένως. Όταν γνωρίσετε τον εαυτό σας, τότε ο όμοιος γνωρίζει τον όμοιο, και έτσι η Θεογνωσία είναι το επόμενο βήμα. Λοιπόν το Θεό δεν μπορούμε να τον γνωρίσουμε με τις αισθήσεις,

με τη διάνοια, ή τις pranas μόνο η ψυχή μπορεί να έχει την εμπειρία του Κυρίου, και αυτό μπορεί να γίνει μόνο μετά που έχει γνωρίσει τον εαυτό της.[221]

Το να γνωρίσουμε τον Εαυτό μας δεν είναι θέμα αισθημάτων και συναισθημάτων ή το να βγάζουμε συμπεράσματα. Είναι το να υψωθούμε πραγματικά πάνω από τη σωματική συνειδητότητα με την αυτοανάλυση για να γνωρίσουμε εμπράκτως ποιοι είμαστε. Όταν γνωρίσουμε τον Εαυτό μας και έρθουμε σε επαφή με τον πανσυνείδητο Θεό, αυτό είναι ο Άρτος και το Ύδωρ της Ζωής για την ψυχή. Αν γεμίσουμε τη διάνοιά μας με όλη την εγκόσμια πληροφόρηση και τις εξωτερικές επιστήμες — που οι βιβλιοθήκες είναι γεμάτες από αυτά— αυτό δεν είναι ο άρτος της ψυχής. Είναι ο άρτος και το ύδωρ για να μεγαλώσει η διάνοια. Λοιπόν το Άρτος και το Ύδωρ της Ζωής για την ψυχή είναι η συνειδητή επαφή με το Θεό και την Υπερψυχή. Αυτά τα πράγματα πρέπει να τα καταλάβουμε πρώτα και μετά να τα ζήσουμε. Με το να μιλάμε για ψωμί η πείνα μας δεν μπορεί να κατασιγάσει, πρέπει να έχουμε το ψωμί και να το φάμε. Είναι γι' αυτό που ο Χριστός είπε: «Εγώ είμαι ο Άρτος της Ζωής. Αυτός ο Άρτος της Ζωής έχει κατέβει από τον Ουρανό. Όστις τρώγει τούτον τον Άρτον θέλει ζήσει στον αιώνα». Να τρώγει αυτόν — Αυτός [ο Χριστός] είναι βέβαια ο Άρτος της Ζωής. Αυτός επίσης λέει: «Φάτε με και πιείτε με». Τι να φάνε; Αυτός είναι ο Λόγος που έγινε σάρκα. Όσο περισσότερο ερχόσαστε σε επικοινωνία και καταβροχθίζετε αυτό το Λόγο, το Φως και τον Ήχο μέσα σας, τόσο περισσότερο θα τρώτε τον Άρτο της Ζωής.[223]

Όλες οι ατέλειές σας θα φύγουν, ακριβώς όπως όταν καθόσαστε κοντά στη φωτιά, το κρύο φεύγει. Ακούγοντας το Ηχητικό Ρεύμα γινόσαστε η κατοικία όλων των αρετών. Ακούγοντάς το μπορείτε να προσδιορίσετε την κατεύθυνση που πρέπει να ακολουθήσετε. Βλέποντας, το εσωτερικό σας μάτι ανοίγει για να δείτε που πάτε. Είναι κρίμα που δεν αφιερώνουμε χρόνο σ' αυτά τα πράγματα, και μόνο χάνου-

με το χρόνο μας σε τιποτένια πράγματα, θα έλεγα.[224] Λοιπόν, σας παρακαλώ, αφιερώνετε περισσότερο χρόνο στις [πνευματικές] ασκήσεις σας. Αναπτύξτε αγάπη για το Θεό μέσα σας και θα ευλογηθείτε. Θα έχετε χρησιμοποιήσει σωστά τη ζωή σας.[225]

Συγκέντρωση του Πνευματικού Ρεύματος

Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ των στοιχειωδών δυνάμεων του πνεύματος, είναι αναγκαία. Η συγκέντρωση του πνευματικού ρεύματος παίζει το μεγαλύτερο ρόλο για να επιτύχουμε το στόχο μας. Αν το συγκεντρώσουμε στο φυσικό σώμα, αποκτούμε δύναμη. Αν παραμείνει στη διάνοια, αναπτύσουμε μεγάλες διανοητικές δυνάμεις. Παρόμοια, αν το πνεύμα γίνει το αντικείμενο της συγκέντρωσης τότε αναπόφευκτα θα ακολουθήσει η πνευματική ζωή και θα αποκτήσουμε υπέρτατη μακαριότητα. Υπάρχει ένα αόρατο νεύρο [στη σπονδυλική μας στήλη] που συνδέει όλα αυτά τα κέντρα και ονομάζεται *Sushumna Nari ή Shah-rag.* Μέσα από αυτό, το πνεύμα περνά από την κατώτατη περιοχή στην ανώτατη περιοχή της Αλήθειας.

Η συγκέντρωση του πνεύματος είναι, λοιπόν, η πρώτη διαδικασία, για να μπορέσει μετά το πνεύμα να προχωρήσει στις ανώτερες περιοχές. Αν οι αισθήσεις δεν συγκεντρωθούν στον εαυτό τους ή δεν στραφούν προς τα μέσα, το πνεύμα δεν έχει αρκετή δύναμη να πάει επάνω. Υπάρχουν δέκα αισθήσεις ή Indriyas: πέντε είναι οι χονδρές [στο υλικό σώμα] — τα μάτια, τα αυτιά, η μύτη, η γλώσσα και το δέρμα, μέσω των οποίων οι άλλες πέντε — οι λεπτές [αστρικές] Indriyas — η όραση, η ακοή, η όσφρηση, η γεύση και η αφή κρατούν τον άνθρωπο προσκολλημένο στον εξωτερικό κόσμο.

Σκεφτόμαστε συνεχώς τον κόσμο κυρίως μέσω τριών αισθήσεων. Πρώτο, έχουμε τα μάτια που εικονίζουν τα

φαινόμενα του εξωτερικού κόσμου και τα φέρνουν μέσα στην οθόνη του νου. Μέσω των ματιών παίρνουμε το ογδόντα τρία τοις εκατό των εντυπώσεων από τον έξω κόσμο. Το δεύτερο μέσο είναι τα αυτιά που τραβούν την προσοχή μας στους εξωτερικούς ήχους και μας θυμίζουν τα πράγματα του αντικειμενικού κόσμου. Μέσω των αυτιών παίρνουμε το δεκατέσσερα τοις εκατό των εξωτερικών εντυπώσεων. Το τρίτο μέσο είναι η γλώσσα (και ο ουρανίσκος) που με τη γεύση και την ομιλία κρατούν τη σκέψη του εξωτερικού κόσμου πάντοτε ζωηρή στη μνήμη μας. Το υπόλοιπο τρία τοις εκατό των εξωτερικών εντυπώσεων λαμβάνεται μέσω της μύτης και των υπόλοιπων οργάνων των αισθήσεων. Μέσω των τριών αυτών κυρίων αισθήσεων ο άνθρωπος παραμένει συνεχώς σε επαφή με τον εξωτερικό κόσμο και είναι πάντοτε απασχολημένος είτε στο να παίρνει εντυπώσεις η στο να δίνει εντυπώσεις στους άλλους με τις σκέψεις του. Έτσι, η ενέργεια του νου αποστραγγίζεται και μας αφήνει χρεοκοπημένους. Ο Διδάσκαλος μας λέει να μην εξαντλούμε την ενέργειά μας. Πρέπει να μαζεύουμε και να διατηρούμε την ενέργειά μας, ώστε να γίνουμε ικανοί να σχίσουμε τα διάφορα πέπλα της ύλης που καλύπτουν τον Ανώτερο Εαυτό μέσα μας.

Το πνεύμα ή η ψυχή είναι προσκολλημένο στον αντικειμενικό κόσμο εξωτερικά εξαιτίας των εντυπώσεων του αντικειμενικού κόσμου. Αν οι αισθήσεις δεν τεθούν σε έλεγχο και το πνεύμα δεν ελευθερωθεί από τα δεσμά της γήινης ζωής, δεν μπορεί να υψωθεί πάνω από τη σωματική συνειδητότητα. Οι τρεις αισθήσεις της ομιλίας ή γεύσης, της όρασης και της ακοής προξενούν μια συνεχή προς τα έξω ροή της ενέργειας μέσα από τα αντίστοιχα όργανά τους. Για να χάσει η ψυχή την προσωπικότητά της, είναι αναγκαίο να διοχετεύσουμε την ενέργειά μας προς τα μέσα και προς τα πάνω με τη διαδικασία της εσωστροφής και της αυτο-ανάλυσης.[226]

Αυτά τα όργανα [των αισθήσεων], τα μάτια τα αυτιά κ.λπ. εργάζονται στο φυσικό σώμα όταν είμαστε ξυπνητοί και

εργάζονται στο αστρικό επίπεδο όταν είμαστε στην κατάσταση του ονείρου. Η ικανότητα αυτών των οργάνων αυξάνει και γίνεται δυνατή αν περιορίσουμε την προς τα έξω ροή τους. Τότε παίρνει κανείς δύναμη για να βυθομετρήσει τον υποκειμενικό κόσμο, γιατί χωρίς τη ζωοδότρια ώθηση της ψυχής αυτές παραμένουν κοιμισμένες.[227]

ΟΙ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΤΡΙΩΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΤΟΥΣ: Οι τρεις περιορισμοί γίνονται με την εξάσκηση των αισθήσεων να εργάζονται προς τα μέσα. Ο πρώτος περιορισμός, δηλ. της γλώσσας, είναι το να κάνουμε Σιμράν ή να επαναλαμβάνουμε συνέχεια τα Ονόματα του Κυρίου νοερά. Η μεσολάβηση των χειλιών και της γλώσσας δε χρειάζεται. Ο δεύτερος περιορισμός αναφέρεται στην όραση, και είναι η θεώρηση των πνευματικών εικόνων μέσα σας, που παρουσιάζονται με πλήρη λαμπρότητα.

Όταν προσηλώσετε το εσωτερικό σας βλέμμα ακριβώς στο μέσο μεταξύ και πίσω από τα δυο φρύδια (που είναι η έδρα της ψυχής μέσα στον άνθρωπο), βλέπετε το δικό σας φως εσωτερικά. Αυτό το φως είναι δικό σας και υπάρχει ήδη εκεί και πρέπει να προσηλώσετε το εσωτερικό σας βλέμμα πάνω σ’ αυτό. Όπου υπάρχει ο Λόγος — το Ιερό Νάαμ — υπάρχει και φως· εκεί όπου υπάρχει ήχος υπάρχει και λάμψη, γιατί αυτά τα δύο είναι αχώριστα. Οι εκδηλώσεις του φωτός είναι πέντε ειδών αντίστοιχα με τα πέντε διαφορετικά είδη των ήχων, τα οποία βλέπει και ακούει το πνεύμα καθώς ανεβαίνει πάνω μέσα στα πέντε διαφορετικά επίπεδα. Η Monduk Upanishad τα ονομάζει «οι πέντε φωτιές μέσα στο κεφάλι».[228]

Δεν σημαίνει ότι πρέπει να παραμελήσουμε τη χρήση αυτών των οργάνων σε σχέση με τον εξωτερικό κόσμο. Αλλά αυτά πρέπει να εξασκηθούν με τέτοιο τρόπο, ώστε να γίνουν θετικά βοηθήματα στο δρόμο της πνευματικής ανάπτυξης, και έτσι θα μας παρέχουν διπλό όφελος. Η εξάσκηση είναι για να κάνει το νου να συγκεντρωθεί στον εαυτό του και να σταματήσει την άχρηστη ροή του προς τα έξω. Η πρώτη διαδικασία, που ονομάζεται Simran [επανάλη-

ψη], είναι η βάση της πνευματικής επιδίωξης. Πρέπει να συνεχιστεί ώσπου να φτάσουμε στο στόχο. Η δεύτερη και η τρίτη, η Dhyan [η θεώρηση του εσωτερικού Φωτός] και το Bhajan, [η ακρόαση του Ηχητικού Ρεύματος] ακολουθούν από μόνες τους η μια μετά την άλλη.[229]

Αυτοί οι τρεις περιορισμοί μας βοηθούν να φθάσουμε στην πλήρη συγκέντρωση. Η πρώτη, το Simran των φορτισμένων λέξεων που δίνονται από το Διδάσκαλο, φέρνει το νου από έξω προς τα μέσα και αποσύρει το πνεύμα από το σώμα στην έδρα της ψυχής μέσα στο σώμα. Αυτό είναι το πρώτο μας βύθισμα από την περιφέρεια του είναι μας στο κέντρο του είναι μας. Αυτό μας βοηθά επίσης στο να μας υπενθυμίζει το ανώτατο ιδανικό που βρίσκεται μπροστά στον άνθρωπο, που είναι η Αυτογνωσία και η Θεογνωσία. Η δεύτερη διαδικασία — η Dhyan — βοηθά επίσης στη συγκέντρωση και κρατά την ψυχή μέσα. Η τελευταία διαδικασία — το Bhajan ή η ακρόαση της πνευματικής μουσικής μέσα στον άνθρωπο — μεταφέρει την ψυχή στο υπερπέραν, στην πηγή από όπου πηγάζει το ρεύμα ζωής ή η Αρχή του Ήχου, του Ιερού Naam ή Λόγου ή το αιώνιο τραγούδι.[230]



ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Ω άνθρωπε! Ήρθες σ' αυτόν τον κόσμο για να κάνεις μια επωφελή εργασία διαπραγματευόμενος με το εμπόρευμα του Naam ή Λόγου που ποτέ δεν αποτυγχάνει. Αλλά, αλίμονο! συ είσαι απασχολημένος με τα πράγματα της ζωής που δεν δίνουν καρπό και σε παραπλανούν. Η νύχτα της γήινης ζωής πλησιάζει στο τέλος της. Αυτοί που δεν φτάνουν στην όχθη τώρα, πώς μπορούν να διασχίσουν [τη θάλασσα της ζωής] όταν θα πεθάνουν;

Το Hari Naam ή ο Λόγος είναι η ουσία όλων των θρησκειών. Αλήθεια, αλήθεια, η πραγματική μελέτη είναι η μελέτη του Λόγου, που είναι ο Άρτος της Ζωής.

Αυτός που γνωρίζει πως να πεθαίνει ενώ ζει πίνει το Amrit, το Ύδωρ της Ζωής, που δίνει αιώνια ζωή. ΓΤ αυτό μάθε να πεθαίνεις ενώ ζεις στα πόδια ενός ζωντανού Διδασκάλου. Ο Διδάσκαλός μου, ο Baba Sawan Singh έχει ενσταλλάξει βαθιά μέσα μου ότι εμείς ζούμε πραγματικά μόνον όταν είμαστε σε επαφή με ο Λόγο ή Naam, Τον οποίο μπορεί να μας δώσει μόνον ένας που είναι ο Λόγος που έγινε σάρκα και κατοικεί πάνω στη γη. Χωρίς αυτόν, [το Λόγο] δεν υπάρχει ζωή. Μέγας και παντοδύναμος είναι ο Λόγος, που μας ελέγχει μέσα στο σώμα. Δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς την προστασία του ούτε για μια στιγμή. Ο χρόνος και η παλίρροια δεν περιμένουν για κανέναν άνθρωπο, σας παρακαλώ βιαστείτε προτού να είναι πολύ αργά.

17 Ιουλίου, 1970

Διαλογισμός

Η Σπουδαιότητα του Διαλογισμού

ΟΠΟΤΕΔΗΠΟΤΕ ο νους έχει ορθή κατανόηση και ρέπει προς το Θεό, τότε καθίστε γρήγορα για διαλογισμό — μην περιμένετε ως αύριο, μην περιμένετε ούτε για λίγες ώρες γιατί η διάθεσή του θα αλλάξει και θα σας εξαπατήσει πάλι για να μην ωφεληθείτε. Αδιάφορο του τι κάνετε, όταν ο νους και η ψυχή συμφωνούν, καθίστε για διαλογισμό αμέσως. Ποιος ξέρει τι θα συμβεί την επόμενη στιγμή; Μια τέτοια ιδανική διάθεση είναι σπάνια και πολύτιμη· δεν πρέπει να αργοπορείτε για να επωφεληθείτε.[1]

Το Φως της ζωής είναι μέσα σας· πραγματικά σεις ζείτε από αυτό το Φως είτε το συνειδητοποιείτε είτε όχι. Ο καθένας σας είχε μια εμπειρία από αυτό το Άγιο Φως. Τώρα πρέπει να ζείτε σε συνεχή επαφή με το Άγιο Φως. Αυτό είναι αδημιούργητο και ανεπισκίαστο, αιώνια το ίδιο και είναι απαράμιλλο. Ολόκληρη η δημιουργία ήρθε σε ύπαρξη από το ίδιο Φως, και αυτό το ίδιο το Φως λάμπει μέσα σε κάθε καρδιά. Όλοι είναι θείοι στη φύση τους, και θρησκεία είναι η έκφραση της Θειότητας που ήδη υπάρχει μέσα στον άνθρωπο. Να είσαστε ένας αυτόπτης μάρτυρας του Φωτός της ζωής, όχι μόνο μέσα σας αλλά και μέσα στους άλλους επίσης, γιατί το ίδιο Φως λάμπει παντού και δεν υπάρχει τόπος όπου αυτό δεν υπάρχει. Μιας και ανακαλύψετε αυτό το Φως και μάθετε να ζείτε από αυτό, ολόκληρη η ύπαρξή σας θα αλλάξει. Η αγάπη θα εμποτίσει ολόκληρο το είναι

σας και θα ξεχειλίσει μέσα από τους πόρους του σώματός σας, μετατρέποντας όλη τη σκουριά σε γνήσιο χρυσό. Η αγάπη, πρέπει να ξέρετε, είναι και το μέσο και ο στόχος της ζωής. Η Αγάπη, το Φως και η Ζωή δεν είναι παρά διαφορετικές όψεις της Μιας και Μοναδικής Θειότητας.

Προσπαθήστε να γίνετε ένα κανάλι για το Θείο και η θειότητα θα κυλά τότε μέσα σας. Αυτό δεν είναι κάτι το αδύνατο, αλλά η ακμή όλης της ανθρώπινης προσπάθειας. Σ' αυτό τον κόσμο της ύλης πρέπει κανείς αναγκαστικά να διαπραγματεύεται με την ύλη. Πρέπει να επωφεληθούμε όσο το δυνατόν περισσότερο από το υλικό σώμα και τον υλικό κόσμο που μας έχουν δοθεί. Αυτά εξυπηρετούν ένα μεγάλο σκοπό μέσα στο Θείο Σχέδιο της Εξέλιξης. Η ύλη είναι η σκάλα που το πνεύμα θα μεταχειριστεί σαν μέσο για να ανέβει πάνω από τη σωματική συνειδητότητα και να προχωρήσει στα ανώτερα βασίλεια — στα βασίλεια της Πνευματικότητας— την πατρίδα του. Μάθετε να επωφελείστε όσο μπορείτε περισσότερο με τα μέσα που σας έχουν δοθεί και σίγουρα όπως η νύχτα ακολουθεί τη μέρα, η νίκη θα είναι δίκιά σας. Ένας αληθινός Χριστιανός οφείλει να σηκώνει το Σταυρό του καθημερινά. Ο Σταυρός αντιπροσωπεύει το φυσικό σώμα όταν στέκεται κανείς με ανοιχτά τα χέρια. Σεις πρέπει να υψωθείτε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα. Πρέπει να ξαναγεννηθείτε μέσα στο Βασίλειο του Θεού. Ο μαθητής πρέπει να ξέρει πως να πεθαίνει καθημερινά έτσι ώστε να μπορέσει να χαρεί την αιώνια ζωή, πέρα από το χρόνο και το διάστημα.[2]

Το Simran και η Dhyan (ο διαλογισμός) πλημμυρίζουν το πνεύμα με τα νερά της ζωής. Το Πνεύμα έρχεται στον ευατό του, υψώνεται στη Θειότητά του που ήταν ως τώρα κοιμισμένη, και όπως ένας ορμητικός καταρράκτης κυλά παφλάζοντας προς τον ωκεανό της ζωής που είναι η αιώνια πηγή του και βυθίζεται εκεί μέσα χάνοντας την ξεχωριστή του ταυτότητα.[3]

Ένας Αληθινός Διδάσκαλος δεν είναι απλώς και μόνο ένα ανθρώπινο ον, αλλά έχει γίνει ένα με το Θεό, και έτσι

περιέχει μέσα Του τις δυνάμεις που έχουν όλες οι θεότητες. Αυτός είναι πραγματικά ο Λόγος που έγινε σάρκα και αίμα. Το μοναδικό μάθημα που διδάσκει ένας τέτοιος Διδάσκαλος στους μαθητές του είναι το να διαλογίζονται πάντοτε στον Κύριο, το Δημιουργό των πάντων, και ποτέ να μην Τον ξεχνάνε[4]. Να γίνετε οι λάτρες του Ζωντανού Φωτός — να γίνετε σκλάβοι Του. Μην προσκολλάτε τον εαυτό σας σε τίποτα άλλο, γιατί τα πάντα αλλάζουν.[5]

Οι Διδάσκαλοι λένε: «Σταματήστε εκεί που είσαστε! Δείτε σε ποια κατάσταση βρισκόσαστε!» Αυτό οφείλεται στην έλλειψη διαλογισμού, και η μόνη θεραπεία είναι να ξαναενώσετε την ψυχή με τον Κύριο. Ακόμη και η λίγη απόλαυση που μπορεί να έχει κανείς από τη σταθερή καθημερινή άσκηση θα αρχίσει να εξαλείφει την επιθυμία για εξωτερικές απολαύσεις. Αυτές οι εξωτερικές έλξεις δελεάζουν το νου και είναι πολύ δύσκολο γι’ αυτόν το να αποσυρθεί και να εσωστραφεί. Αν αρχίσουμε να απολαμβάνουμε την εσωτερική γλύκα... *Όταν έρθει αυτή η γλύκα, η άλλη γεύση δεν μας αρέσει.* Φυσικά η πιο γλυκιά γεύση θα κάνει τις άλλες να είναι ανούσιες.[6] Η αιτία για όλες μας τις στεναχώριες είναι γιατί δεν έχουμε εμποτιστεί με τον αληθινό Λόγο ή Νάαμ.[7] Αλλά αν η ψυχή δεν μάθει να εγκαταλείπει το σώμα με τη θέλησή της, και δεν έχει νιώσει την απόλαυση από την επαφή με το Λόγο, καμιά ομιλία ή πράξη δεν μπορεί να μας κάνει να επιτύχουμε στο πνευματικό μονοπάτι. Να θυμόσαστε αυτό το γεγονός, γιατί είναι σαφές και απλό.[8]

Ακούστε! Ανοίξτε τα αυτιά σας και ακούστε! Αυτός που έκανε το διαλογισμό του έχει κάνει τα πάντα. Αυτός που δεν έκανε το διαλογισμό του δεν θα βρίσκει καμιά έννοια στα κατορθώματα της ζωής του. Υπάρχει ένας μεγάλος σκοπός πίσω από την έμφαση για τη σπουδαιότητα του διαλογισμού. Αν η καθημερινή σας ζωή δεν είναι κάτω από έλεγχο, προσπαθήστε να τη βάλετε, ή αφιερώνετε περισσότερο χρόνο στο διαλογισμό και θα μπορέσετε να έχετε έλεγχο πιο γρήγορα. Αυτός που γίνεται συνειδητός

συνεργάτης του Θείου σχεδίου έχει κατορθώσει και την ενάρετη ζωή. Οτιδήποτε κάνει θα το εκτελεί με ευθύτητα· δεν θα μπορεί να κάνει αλλιώς. Η αιτία πίσω από το λάθος σας είναι ότι δεν έχετε αγαπήσει αληθινά το Διδάσκαλό σας, αλλά απλώς κάνετε μια επίδειξη μόνο με διάφορους τρόπους, προσφέροντας υπηρεσία και χρήματα, ή λέγοντας μόνο λόγια. Δεν υπάρχει κανένας που να έχει θυσιάσει το νου του στο Διδάσκαλο. Χωρίς να δώσουμε το νου δεν έχουμε επιτυχία.[9]

Πότε θα έχετε πραγματικά την εμπειρία του γεγονότος ότι σεις και Εκείνος δεν είσαστε χωρισμένοι και διαφορετικοί; Όταν θα χωρίσετε τον εαυτό σας από την ύλη με την αυτοανάλυση. Μπορείτε να δοκιμάσετε με τα αισθήματα, ή με το να βγάζετε συμπεράσματα, αλλά και τα δυο υπόκεινται σε λάθη — το να δει κανείς είναι πάνω απ' όλα. Πότε μπορεί κανείς να δει τον εαυτό του ή την ψυχή του στην πρωταρχική της αγνότητα; Βάλλετε σε έλεγχο τις αισθήσεις, ακινητοποιείστε το νου και τη διάνοια: τότε βλέπει κανείς την ψυχή σε όλη της τη δόξα. Αυτός που γνωρίζει τον εαυτό του και γνωρίζει ότι ο Θεός μιλά μέσα του — ότι ο Θεός εργάζεται μέσα του — έχει ελευθερωθεί από την απατηλότητα. Μεγάλη δύναμη αποκτά κανείς από μια τέτοια κατάσταση.[10]

Κάνετε το Bhajan και το Simran σας· απαλλάξτε την ψυχή από το νου και τις αισθήσεις. Το Bhajan και το Simran είναι τροφή για την ψυχή — μη δίνετε τροφή στο σώμα χωρίς πρώτα να δώσετε τροφή στην ψυχή.

Μάθετε πώς να αφήνετε το σώμα κατά βούληση και υψωθείτε στις ανώτερες περιοχές. Έτσι θα έχετε διπλό όφελος. Πρώτο, θα ξέρετε πως να αφήσετε το σώμα, όπως μάθατε να το κάνετε καθημερινά, και όταν έρθει ο θάνατος δεν θα υπάρχει ούτε πόνος ούτε φόβος. Δεύτερο, με το να ταξιδεύετε συχνά στις ανώτερες περιοχές και να επιστρέφετε στη γη κατά βούληση, ο φόβος για τον άγνωστο προορισμό σας [δηλ. για το πού θα πάτε μετά θάνατο] θα εξαφανιστεί και θα αναπτύξετε μια ακράδαντη πεποίθηση

για την αληθινή ζωή· το μυστήριό της θα έχει αποκαλυφτεί. Είναι άχρηστο να περιμένετε το θάνατο για να ανακαλύψετε την πραγματικότητα της ζωής.[12] Όταν έρχονται οι Διδάσκαλοι, σηκώνουν ψηλά τα χέρια τους, και φωνάζουν στον κόσμο: «Ω αδέρφια, κάνετε το διαλογισμό σας γιατί χωρίς αυτόν δεν μπορείτε να ελευθερωθείτε».[13]

Οι πολύτιμες στιγμές της γήινης ζωής που αφιερώνονται στις πνευματικές ασκήσεις λογαριάζονται θετικά για την τελική απελευθέρωσή σας από τον Τροχό. Να είσαστε τακτικοί και αφοσιωμένοι με αγάπη στους ιερούς διαλογισμούς σας, καθώς αυτό είναι ο κεντρικός άξονας γύρω από τον οποίο περιστρέφονται όλα τα ιερά διδάγματα και με αυτούς η ψυχή αναπτύσσεται σφαιρικά.[14]

Διαλογισμός σημαίνει να συγκεντρωθούμε ή να διαλογιστούμε πάνω σε ένα πράγμα, τόσο πολύ ώστε να ξεχύσουμε όλα τα άλλα πράγματα.[15]

Ο Maulana Rumi λέει ότι αυτός ο κόσμος συγκρινόμενος με την απεραντοσύνη των εσωτερικών κόσμων, δεν είναι ούτε σαν ένα μόριο. Τι υπέροχη αφθονία ζωής υπάρχει μέσα μας![16]

Η λίγη γνώση είναι επικίνδυνη. Πρώτα δείτε τι υπάρχει μέσα στο σπίτι σας, το φυσικό σας σπίτι [το σώμα]. Διαβάστε τις ιερές γραφές και δείτε τι λένε εκεί μέσα. Αυτά τα πράγματα που σας λέω είναι γραμμένα και εκεί μέσα, αλλά από έλλειψη ενός ανθρώπου που να έχει ο ίδιος φτάσει στην Αυτογνωσία (ή την Πραγμάτωση τού εαυτού του) δεν καταλαβαίνουμε τι είναι γραμμένο.[17] Το μαργαριτάρι της γνώσης είναι αυτός ο Ήχος που αντηχεί, και όποιος μπει μέσα του θα τον βρει. «Τα πάντα είναι μέσα σ' αυτό το σπίτι [το σώμα]. Τίποτα δεν είναι έξω». Ο ανείπωτος θησαυρός της Θειότητας είναι κρυμμένος μέσα μας, εμείς όμως ψάχνουμε να τον βρούμε έξω και έτσι όλες μας οι προσπάθειες πάνε χαμένες. Όποιος ψάχνει έξω θα χαθεί μέσα στην απατηλότητα.[18]

Η Αλλαγή Κατεύθυνσης

ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ αποφεύγουν με τρόμο να μπούνε μέσα τους. Δεν υπάρχει αμφιβολία πως είναι δύσκολο, αλλά το Μονοπάτι βρίσκεται μέσα μας. Τι οφέλη να περιπλανιόμαστε έξω; Ένα ταξίδι ενός εκατοστού προς τα μέσα είναι καλύτερο από ένα ταξίδι γύρω από την υδρόγειο. Ο νους όμως δεν θέλει να φυλακιστεί, αν και αυτό είναι προς όφελος του· γιατί στις προς τα έξω ροπές του διασκορπίζεται, και παίρνει δύναμη μόνον όταν μπαίνει μέσα. Από συνήθεια προσκολλιέται στα εξωτερικά πράγματα. Το να προσκυνούμε τα είδωλα, είτε είναι από πέτρα είτε από χαρτί, είναι εφεύρεση του νου.[19]

Ο κόσμος είναι ένα τίποτα — ένας τόπος γεμάτος απατηλότητα και αδικοπραγίες — χωρίς αξία και χωρίς καμιά αρετή, ένας τόπος όπου γίνονται οι πιο σκοτεινές πράξεις. Τι υπάρχει εδώ που μπορεί να έχει κάποια πραγματική αξία για την ψυχή ή το νου; Κάνετέ τον να καταλάβει αυτές τις αλήθειες γιατί τώρα είναι γερά προσκολλημένος στην απατηλότητα τού κόσμου και δεν έχει παρά να στρέψει και να αντιμετωπίσει την αλήθεια για να προσκολληθεί σε κάτι ανώτερο. Αν η ψυχή δεν αφήνει τις αισθήσεις, πώς μπορεί να υπερβεί το σώμα; Αν δεν υπερβεί το σώμα, πώς μπορεί να συνειδητοποιήσει τι είναι; Το θέμα είναι ευθύ, δεν χρειάζεται καμιά ειδική φιλοσοφία για να το καταλάβουμε. Εκεί όπου όλες οι φιλοσοφίες του κόσμου τελειώνουν, εκεί αρχίζει η θρησκεία.[20]

Όσο η καρδιά είναι η εστία [της προσοχής], ο νους συνεχίζει να γεννά σκέψεις — είναι απρόσεχτος και διασκορπισμένος, και το άτομο εντυπωσιάζεται από τις περιστάσεις. Όταν η εστία της προσοχής ανέβει στα μάτια, και ο νους μπει μέσα, τότε σταματά να γεννά σκέψεις και αρχίζει να τρέχει μέσα αντί έξω. Τότε το άτομο αναγκαστικά δεν επηρεάζεται από τις εξωτερικές καταστάσεις ή αλλαγές.[21] Ο νους πολλές φορές χρησιμοποίησε τη δύναμή

του, με μεγάλη ένταση, και είπε: «Δεν θα το κάνω αυτό!» Όμως επανειλημμένως δελεάστηκε και νικήθηκε από τις αισθήσεις. Όλοι μας παίρνουμε σοβαρές αποφάσεις, αλλά όταν έρθει η στιγμή που πρέπει να τις κρατήσουμε, πέφτουμε [στον πειρασμό]. Ο Swami Ji μας αποκαλύπτει τελείως ξεκάθαρα την κατάστασή μας — αυτές είναι οι κραυγές της αγωνίας μας, και οι υποσχέσεις που κάνουμε ότι θα αλλάξουμε από αύριο — αυτή η αύριο που είναι στα χέρια της Αρνητικής Δύναμης, και δεν έρχεται ποτέ. Όλοι μας είμαστε μέσα στην ίδια βάρκα και βγάζουμε την ίδια κραυγή- λοιπόν κοιτάξτε μέσα σας και δείτε τι κάνετε με την πολύτιμη ζωη σας. Γιατί να μην αρχίσετε την καλή εργασία τώρα; Ο νους είναι πολύ σοφός, δεν είναι ένα ασήμαντο πράγμα. Όπως ένας δικαστής, οι σκέψεις του είναι σοφές, και παρατηρεί ότι παρ' όλες του τις προσπάθειες δεν υπάρχει ακόμη ελευθερία, μόνο αποτυχία. Μερικοί άνθρωποι σέρνονται μέσα στα πάθη, μερικοί ψήνονται ζωντανοί μέσα στη φωτιά τις προσκόλλησης, μερικοί έχουν πιαστεί μέσα στα δίχτυα του εγώ και της υπερηφάνειας, και αλύγιστοι βαδίζουν αλαζονικά το δρόμο τους μέσα στη ζωή. Ολόκληρος ο κόσμος βρίσκεται σ' αυτή την τρομερή κατάσταση.

Θέλω να εγκαταλείψω όλες τις απολαύσεις
Αλλά μόλις τις δω είμαι ανίκανος ν' αντισταθώ

Υπάρχει τόσο πολλή έλξη στις εξωτερικές απολαύσεις που ο νους αγνοεί τη σοφία του και γίνεται ανίκανος να πολεμήσει. Όταν η γάτα δει έναν ποντικό, δεν μπορεί να του αντισταθεί. Λοιπόν, τι συμβαίνει; Εμείς λέμε: «Ας απολαύσουμε τώρα και όποιες και αν είναι οι συνέπειες τις αντιμετωπίζουμε όταν θα έρθουν». Συνήθως είμαστε ενήμεροι για τις τρέλες μας μέχρι ένα σημείο, αλλά πολύ αργά.[22]

Ο νους δεν είναι μικρό πράγμα, και δεν είναι εύκολο να τον νικήσουμε, αλλά πρέπει να αρχίσουμε με το να αλλάξουμε την κατεύθυνσή του. Όσο το πρόσωπό του παραμένει στραμμένο προς τα γήινα πράγματα, η ψυχή θα

είναι εγκόσμια, αλλά αν κάνει στροφή και το πρόσωπό του κοιτάζει την ψυχή, η ψυχή θα γίνει πνευματική. Πρέπει να κάνουμε τη στροφή.

Όταν είσαστε τελείως πεπεισμένοι ότι η πηγή της ειρήνης και της αρμονίας είναι εσωτερικά και ότι έχετε το κλειδί και το μέσο να κρούσετε εσωτερικά, δεν θα πρέπει να αφήνετε τις πολύτιμες στιγμές να περνούν χωρίς να παίρνετε το ανώτατο πνευματικό όφελος. *Σεις πρέπει απλώς να αποφασίσετε και μετά να πράξετε.*[24]

Η ανάγκη για έναν Τέλειο Διδάσκαλο

ΟΛΕΣ ΟΙ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ που είναι γνωστές στην ιστορία δείχνουν ότι κανένας δεν έφτασε ποτέ στην ανώτατη συνειδητή αυτοενημερότητα χωρίς τη βοήθεια ενός τέλειου Διδασκάλου. Είναι μάλλον ένας βασικός νόμος ότι κανένας δεν μπορεί να σπάσει ή να διαπεράσει το εσωτερικό πέπλο χωρίς την ενεργό βοήθεια και καθοδήγηση από μια Διδάσκαλο Ψυχή. Αν μπορεί κανείς να το κάνει μόνος του, ας δοκιμάσει να δει αν μπορεί να το καταφέρει. Όταν κανείς δεν διστάζει να μάθει κάτι που δεν γνωρίζει μέσα σ' αυτόν τον κόσμο, γιατί να έχει ενδοιασμούς όταν ερευνά για κάτι που ανήκει ολοκληρωτικά στους πνευματικούς κόσμους εσωτερικά; Ακόμη και αν σαν αποτέλεσμα μερικών αντιδράσεων από περασμένες ζωές, μπορεί κάποιος να έχει μερικές εμπειρίες από μόνος του, πάλι χρειάζεται Κάποιον να τον καθοδηγήσει για να προχωρήσει στο Μονοπάτι. Πρέπει, λοιπόν, όλοι αυτοί που έχουν μπει στο Δρόμο, να συνεχίζουν τους διαλογισμούς τους με αγάπη και αφοσίωση, έτσι ώστε να προοδεύουν εσωτερικά από μέρα σε μέρα, και να χαίρονται τη γλυκιά εσωτερική μακαριότητα.[25]

Οι εξωτερικές εμπειρίες διαφέρουν στις διάφορες χώρες, αλλά η εσωτερική εμπειρία ποτέ.

Ο Διδάσκαλος ξεχειλίζει από πνευματικότητα και είναι

πάνω από τη ζωή των αισθήσεων. Έχει ελευθερώσει τον Εαυτό Του από τα διάφορα καλύμματα της χονδρής και της λεπτής ύλης, και έχει δει τον Παν-Αληθινό με το Πνευματικό Του μάτι. Είναι αρμόδιος να αναπτύξει τις πνευματικές δυνατότητες που βρίσκονται κοιμισμένες μέσα στον άνθρωπο. Είναι φορτισμένος από τον ίδιο το Θεό με τη Μαγνητική Δύναμη, και ο Αιώνιος μιλά με το στόμα του. Έχει μέσα του το Λαμπερό Φως του Απείρου και είναι αρμόδιος να ανάψει τις λάμπες των άλλων.[26] Λοιπόν μόνο με τη χάρη ενός αληθινού Διδασκάλου μπορούμε να οδηγηθούμε για λίγο μακριά από τα όρια του σκοτεινού κόσμου αυτών των ισχυρών αισθήσεων. *Με απερίγραπτη δύναμη ο Ισχυρός Διδάσκαλος σύρει την προσοχή-* και μέσα μας είναι ο Παντοτινά Υπάρχων Κύριος, που περιγράφεται ως Λόγος ή Naam.[27]

Shabd ή Λόγος ή Naam

ΥΠΗΡΧΕ μεγάλη ομορφιά στον Shabd. Είχε μια μουσική που ήταν πέρα από τη μουσική που δημιούργησε ο άνθρωπος και έλκυε την ψυχή προς τον εαυτό του. Πάντοτε καλούσε το πνεύμα προς το Θείο του Σπίτι και αν και δεν το άκουσαν οι κοινοί άνθρωποι, όμως αυτοί που είχαν αναπτύξει την ικανότητα της εσωτερικής ακοής, με την άσκηση και με τη χάρη του Διδασκάλου, μπορούσαν να ακούν τη μελωδία του κάθε στιγμή της ημέρας, πότε να δυναμώνει καθώς ο νους προσηλωνόταν σε ένα σημείο, και πότε να εξασθενεί και να χάνεται καθώς οι σκέψεις έτρεχαν προς διάφορες κατευθύνσεις και η προσοχή διασκορπιζόταν. Ο Shabd είναι η αληθινή άγκυρα τού αναζητητή. Είναι η συνειδητή δύναμη που έφερε τα πάντα σε ύπαρξη και είναι ο πραγματικός μας Διδάσκαλος —ο Shabd Διδάσκαλος — γιατί ο Satguru (ο Διδάσκαλος της

Αλήθειας) στην ανθρώπινη μορφή του είναι η φυσική του εκδήλωση.[28]

Ο Shabd ή Λόγος φέρνει ανείπωτες ευλογίες. Είναι η γεννήτρια όλης της ενέργειας ή της δύναμης σε οποιαδήποτε μορφή, από τις pranas μέχρι τον ηλεκτρισμό και το μαγνητισμό. Κάθε μορφή ζωής είναι η εκδήλωση του Λόγου. Ό,τι υπάρχει, είναι από το Λόγο και δεν υπάρχει τίποτα που να μην είναι από το Λόγο — το ρεύμα ζωής που πάλλει μέσα και έξω από το διάστημα. Αυτοί που επικοινωνούν με το Λόγο και ζούνε μέσα στο Λόγο και από το Λόγο είναι πραγματικά τα παιδιά του Ύψιστου, που είναι η ζωή της ζωής και το φως του φωτός. Ο Λόγος είναι ο «Άρτος της Ζωής» που κατεβαίνει από τον Ουρανό για όλους αυτούς που επιθυμούν την ευθύτητα, και είναι το «Ύδωρ της Ζωής» γι' αυτούς που διψούν για Αυτογνωσία και Θεογνωσία. Η αληθινή αγάπη, η σοφία και η δύναμη είναι τα μεγαλύτερα δώρα που παίρνει κανείς όταν λούζεται στη λιακάδα του Φωτός του Ουρανού.[29]

Η Surat [η προσοχή] και ο Λόγος φυσικά συγγενεύουν μεταξύ τους. Ο Λόγος χαρακτηρίζεται από την αρχή του Φωτός και του Ήχου, με τα οποία ο νους ακινητοποιείται, και το πνεύμα απελευθερωμένο από το σφίξιμο του νου σύρεται ακαταμάχητα από το Λόγο, που το παίρνει στην πατρίδα του, εκεί από όπου πηγάζει το Ηχητικό Ρεύμα. Αυτοί που ακολουθούν ασκήσεις που έχουν να κάνουν με τις pranas, δεν μπορούν να πάνε πέρα από τα σύνορα των pranas που φτάνουν μέχρι το νοητικό ή αστρικό ουρανό που είναι γνωστό πού βρίσκεται το *Chidakash.* Αλλά αυτός που ακολουθεί το μονοπάτι του Λόγου μπορεί να πάρει ελεύθερα, ανοιχτά και ένδοξα ως εκεί που θέλει, γιατί ο Λόγος διαπερνά τα πάντα χωρίς ποτέ κανένα περιορισμό, και να φτάσει στο αληθινό σπίτι του Πατέρα του.[30]

Οι ειδικοί ήχοι που ή έλξη τους μας τραβά προς τα πάνω είναι πέντε τον αριθμό, όπως αναφέρεται από τους διάφορους αγίους, και μπορούν να γίνουν αντιληπτοί σε μας μέσω της χάρης του Διδασκάλου, και να έρθουμε σε επαφή

με αυτούς στη συντροφιά του. Αυτοί οι ήχοι φέρνουν μαζί τους την επίδραση των πνευματικών επιπέδων από τα οποία προέρχονται και με τη σειρά τους παράγουν την ίδια επίδραση σ' αυτόν που έρχεται σε επαφή μαζί τους. Αυτοί έχουν τη δίκιά τους ουράνια μελωδία, της οποίας οι εκστατικοί τόνοι αποπροσωποποιούν την ψυχή ελευθερώνοντάς την από τις αλυσίδες της εγκόσμιας ζωής.

Όποιος έρχεται κοντά στη φωτιά, παίρνει τη ζεστασιά της άσχετα αν το θέλει η όχι. Έτσι και ο Ιερός Λόγος ή το Θείο Τραγούδι δεν μορεί παρά να σας επηρεάσει όταν έρθετε σε επαφή μαζί του, είτε το θέλετε είτε όχι, και είτε είναι η ώρα σας είτε όχι. Η Δύναμη τού Θεού δεν μπορεί παρά να σας επηρεάσει αν έρθετε σε επαφή μαζί της.

Η εξωτερική μουσική έχει μια θαυμάσια επίδραση σε όλα τα ζωντανά όντα. Αποβάλλει το στενόχωρο φορτίο της καταπιεστικής θλίψης και της ανησυχίας κάτω από το οποίο αδιάκοπα βογκάμε και απομακρύνει όλες τις σκέψεις. Ξεπλένει τη βρωμιά [τις εντυπώσεις] της καθημερινής ζωής με τους μελωδικούς τόνους της και αιχμαλωτίζει την ψύχη. Αποσύρει το νου από την ταραχώδη οχλαγωγία του αντικειμενικού κόσμου, και τον συγκεντρώνει με φυσικό τρόπο, χωρίς να καταφύγει κανείς σε κατασκευασμένες μεθόδους. Η Μουσική, πραγματικά, ήταν πάντοτε η τέχνη των αγίων Διδασκάλων.[31]

Αυτοί οι πνευματικοί ήχοι είναι βοηθητικοί στο πνευματικό μονοπάτι. Ένας αρμόδιος Διδάσκαλος, την ώρα της μύησης, δίνει πλήρεις καθοδηγήσεις στο πως να τους ξεχωρίζουμε από επίπεδο σε επίπεδο, όπως επίσης και το πως θα τους πιάσουμε στην προς τα εμπρός πορεία μας μέχρι το ανώτατο πνευματικό βασίλειο. Εδώ, λοιπόν υπάρχει η ανάγκη για μια Διδάσκαλο Ψυχή, γιατί ο Διδάσκαλος είναι ο εμπνευστής του Hari Naam — του Θείου Λόγου, μέσα στα βάθη της ψυχής μας. Χωρίς Αυτόν, το Αιώνιο Τραγούδι παραμένει πάντοτε ένα κρυμμένο μυστικό που δεν μπορούμε να το μάθουμε. Καθώς ο Διδάσκαλος είναι η προσωποποίηση της Μουσικής, είναι αρμόδιος να το κάνει

έκδηλο, να το κάνει ακουστό, και έτσι να μας οδηγήσει στο θρόνο του Παντοδύναμου.[32]

Αν μπορούσε κανείς να ανακαλύψει αυτό το ακουστό ρεύμα ζωής μέσα του, αν μπορούσε να ανακαλύψει τις κατώτερες άκρες του, θα μπορούσε να το χρησιμοποιήσει σαν ένα μονοπάτι που οδηγεί στην πηγή του. Τα ρεύματα μπορεί σε μερικά σημεία να μπαίνουν σε φαράγγια και σε καταρράκτες, αλλ' όμως είναι ο πιο σίγουρος δρόμος για το προς πάνω ταξίδι. Όσο και δύσβατη να είναι μια περιοχή, τα νερά θα έχουν χαράξει ένα μονοπάτι και θα έχουν ανοίξει ένα πέρασμα, και αυτός που επωφελείται από την καθοδήγησή τους ποτέ δεν θα αποτύχει στο να 6ρει ένα δρόμο. Και εφόσον αυτό το ρεύμα του Naam ή Λόγου αναβλύζει από το Anaam ή το Χωρίς Λόγο, αυτός που κρατιέται σταθερά από Αυτό θα φτάσει αναπόφευκτα στο αρχικό του σημείο, υπερβαίνοντας το ένα επίπεδο μετά το άλλο, διαφορετικής σχετικότητας, ωσότου φτάσει στην ίδια την πηγή του ονόματος και της μορφής, για να βυθιστεί μετά σ' αυτό που δεν έχει ούτε όνομα ούτε μορφή.[33]

Από τη στιγμή που ο μαθητής παιδί οδηγηθεί στο Ζωντανό Διδάσκαλο και συνδεθεί με το Άγιο Πνεύμα ή Λόγο (Naam) εσωτερικά η ακατάπαυστη ροή της χάρης και της προστασίας παρέχεται με αφθονία. Αυτοί που είναι πιστοί και γεμάτοι αγάπη αναπτύσσουν δεκτικότητα και τις αφομοιώνουν. [τη χάρη και την προστασία]. Έτσι εμπλουτίζουν τη ζωή τους και γίνονται μια πηγή έμπνευσης για τους άλλους. Οι ουράνιες εκδηλώσεις μέσα μας είναι αποτέλεσμα της χάρης του Διδασκάλου και με κανένα τρόπο δεν πρέπει να θεωρείται ότι είναι από την προσωπική μας προσπάθεια ή κόπο, όσο και αν είμαστε επιμελείς. Όμως είναι μεγάλης σημασίας το να παραμένουμε σιωπηρά στις εντολές Του, επικαλούμενοι μ' αυτόν τον τρόπο το έλεος και την ευλογία Του. Δεν είναι η εσωτερική εμπειρία που δείχνει την πνευματική πρόοδο, αλλά είναι η προσωπική γαλήνια αντιμετώπιση των γεγονότων της ζωής από το μαθητή παιδί που αποδεικνύει την αξία του. Η Αλήθεια είναι

πάνω απ’ όλα, αλλά όμως είναι ακόμη πιο ανώτερο το να ζει κανείς αληθινά. Μπορούμε να καταλάβουμε τι είναι ένας άνθρωπος από τις συντροφιές που έχει και από τις πράξεις του. Η πνευματική ανάπτυξη είναι σταθερή, συνεχής, δεν ελαττώνεται, αρμονική και ακατάπαυστη από τη στιγμή που συνδέεται κανείς με τον Ιερό Λόγο ή Naam. Τα κενά βαθιάς σιωπής [οι άγονοι περίοδοι] που δημιουργούν μια έντονη επιθυμία και σφοδρό πόνο, μέσα στα βάθη της καρδιάς για το χωρισμό από το Διδάσκαλο και τον Ιερό Λόγο, είναι χαρούμενο προάγγελμα για ένα μεγάλο άλμα προς τα εμπρός. Οι έντονες προσπάθειες του ειλικρινή μαθητή θα ανοίξουν διάπλατα μια μέρα τους υδατοφράκτες της ουράνιας δόξας, προς μεγάλη του χαρά.[34]

Χωρίς τη σταθεροποιητική δύναμη του Νάαμ, η ψυχή παραμένει διασκορπισμένη στον κόσμο υπόδουλη στη συνεχή ανησυχία του νου. Τα πάθη και ο θυμός έχουν το ίδιο αποτέλεσμα. Αν κάτι εμποδίσει την επιθυμία μας, είτε φανερό είτε αφανές, τότε αρχίζει ο θυμός, που ακολουθείται από το φθόνο, την επίκριση, την κακολογία, την εχθρότητα, τους μικροπρεπείς καβγάδες και παρασυρόμαστε από τη μια κακιά συνήθεια στην άλλη και αυτά όλα οφείλονται στην έλλειψη ουσιαστικού διαλογισμού.

Ακόμη και μόνο λίγο αν κάναμε με βαθιά ειλικρίνεια, θα απολαμβάναμε κάποια μακαριότητα. *Όταν έρθει αυτό το Νέκταρ όλα τα άλλα κρασιά φαίνονται ανούσια.* Όταν γευτεί κανείς το Νέκταρ της Ζωής, θα αφήσει χίλιες άλλες εργασίες για να καθίσει και να το απολαύσει. Κάθε ελεύθερη στιγμή θα χρησιμοποιείται και θα προσαρμόσει τη ζωή του έτσι ώστε να κάνει όλο και περισσότερο διαλογισμό. Όταν ρωτάω τους μαθητές γιατί δεν κάνουν διαλογισμό, η δικαιολογία τους είναι ότι δεν έχουν χρόνο. Με συγχωρεί-τε, αλλά δεν υπάρχει ποτέ χρόνος για αυτή την πολύτιμη εργασία, αν και ο «αληθινός μαθητής» είναι πάντοτε έτοιμος και πρόθυμος να ασχοληθεί με τις γήινες επιδιώξεις. Δεν είμαστε πιστοί στο Bhajan μας [στο διαλογισμό

μας] γιατί δεν είχαμε ακόμη αρκετή εσωτερική εμπειρία του Naam ή Λόγου.[35]

«Εκτός από τον Shabd ή Λόγο δεν υπάρχει άλλος τρόπος για να αφήσουμε αυτό το πήλινο δοχείο [το σώμα]»· και αυτός βρίσκεται μέσα σε κάθε ον. Όταν γίνει η σύνδεση με το Λόγο, πρέπει μετά να αυξηθεί. Ο Λόγος είναι ο θησαυρός και των δύο κόσμων: και του Φυσικού και του Πνευματικού. *Όταν αδέρφια μου, συναντήσετε το Διδάσκαλο, να εκτιμήσετε το Αληθινό Naam ή Λόγο. Αυτός ο θησαυρός της ζωής υπάρχει και εδώ και παραμένει και στο μετέπειτα.* Αυτό είναι ισχυρό και στις δύο φάσεις της Ζωής.[36] Με την επανάληψη ή Simran, μπορείτε να κατορθώσετε τη σε ένα σημείο συγκέντρωση, και με συγκεντρωμένη προσοχή — Dhyan — θα φτάσετε στην πλήρη ακινησία [του νου και της προσοχής]· αλλά ο Λόγος είναι η μόνη δύναμη που μπορεί να σας πάρει στο Υπερπέραν [37] Σκεπτόμενος για το καλό σας σας εύχομαι να απασχοληθείτε στην εξυπηρέτηση του Ιερού Λόγου με όλο σας το νου και την ψυχή, και ο ιερός Λόγος θα φροντίσει για σας.[38] «Εξυπηρέτηση του Ιερού Λόγου» σημαίνει απλώς ότι επικοινωνείτε ή συντονίζετε τον εαυτό σας με το ιερό Ηχητικό Ρεύμα που είναι η ζωή της ζωής μας, η πρώτη αρχή της Θεότητας ή ο Θεός-σε-δράση, γιατί πρέπει να έρθουμε σε επαφή, να απορροφηθούμε και να αναμειχθούμε με αυτό. Μια βουτιά μέσα σ' αυτό είναι μια βουτιά μέσα στον Ωκεανό της ΠανΣυνειδητότητας και εξαγνίζει την ψυχή από μυριάδες καρμικές εντυπώσεις που βρίσκονται μέσα στο νου από αμέτρητους αιώνες. Αυτή λοιπόν είναι η εξυπηρέτηση του ιερού Λόγου ή του Αγίου Πνεύματος που εκδηλώνεται ως Θείο Φως και Θείος Ήχος.[39]

Όλοι οι Διδάσκαλοι λένε, ότι το ανώτατο και το πιο ισχυρό φάρμακο για να καθαρίσουμε το νου είναι η επικοινωνία με τον ιερό Λόγο — τη δύναμη του Θεού σε δράση που δημιουργεί και συγκρατεί όλα τα ορατά και τα αόρατα. Για να συντονιστούμε με τη μουσική της ψυχής χρειάζεται να κόψουμε στα δυο και για πάντα τους κόμβους

που δένουν τώρα το υλικό σώμα με τη συνειδητή ψυχή, που είναι φυλακισμένη μέσα στο σώμα με αμέτρητα δεσμό.

Ο Διδάσκαλος Νανάκ λέει στο *Τζαπ Τζι:* «Όταν τα χέρια, τα πόδια και το σώμα λερωθούν, πλένονται με νερό- όταν τα ρούχα βρωμιστούν καθαρίζονται με το σαπούνι- όταν ο νους μολυνθεί από αμαρτίες, μπορεί να εξαγνιστεί μόνο με την επικοινωνία με το Λόγο».[40]

Όταν το ιερό Ηχητικό Ρεύμα γίνεται πιο δυνατό μερικές φορές αυτό δηλώνει τη συνεχή προστασία Του προς εσάς και είναι και μια πρόσκληση για να προχωρήσετε εσωτερικά με την καθοδήγησή Του. Πρέπει να το ακούτε με τέτοια αφοσίωση που ολόκληρος ο εαυτός σας να βυθίζεται μέσα σ' αυτό και αφήστε το να σας μεταφέρει στο Υπερπέραν για να γευτείτε την ανώτερη Μακαριότητα.[41] Το Bhajan [η ακρόαση του ήχου] επιβάλλεται στον ορθό τρόπο ζωής, γιατί η αληθινή έννοια του Bhajan είναι το να μπούμε μέσα και να ξανασυνδεθούμε με τον Κύριο — τίποτα παραπάνω και τίποτα λιγότερο.[42]

Όποιος καθίσει με ειλικρίνεια κοντά σε έναν άνθρωπο που έχει πραγματοποιήσει το Θεό, στη συντροφιά Του θα καταλάβει τι είναι ο Shabd, και ποιο είναι το αληθινό κέρδος που έχει κανείς από το Διδάσκαλο[43]

Τα οφέλη της Επικοινωνίας με το Λόγο ή Naam

ΟΤΑΝ Η ΠΡΟΣΟΧΗ είναι τελείως στραμμένη εσωτερικά στο κέντρο της σκέψης, και όλες οι περιπλανώμενες σκέψεις έχουν τεθεί κάτω από έλεγχο με την επανάληψη των φορτισμένων Ονομάτων νοερά, έρχεται από μόνη της μια συναρπαστική εσωτερική ζεστασιά από πάνω, που πολλαπλασιάζεται με αφθονία και τότε φέρνει μια βαθμιαία αυξανόμενη αφοσίωση στους ιερούς διαλογισμούς. Ένας αγρός που είναι καλά καλλιεργημένος και σωστά οργωμέ-

νος θα φέρει μια πλούσια συγκομιδή όταν ποτιστεί με το νερό της αγάπης, της αφοσίωσης και της ταπεινής παράκλησης.[44].

Ο Λόγος ή Naam κρατά το νου και το σώμα σε μια κατάσταση ισορροπίας. Όποιος είναι αφοσιωμένος σ' Αυτόν [το Λόγο] έχει μέσα του πλήρη γαλήνη· και οι προς τα έξω ροπές του νου φεύγουν για πάντα. Όλες οι επιθυμίες της σάρκας δεν κυριαρχούν πια το νου και η διάνοια παίρνει ένα καταπραϋντικό βάλσαμο. Αυτός βάζει τέλος στη σπάταλη βιασύνη, και έτσι σταματά όλη η νευρική ένταση, το νοητικό στρες και η αγωνία. Ο Λόγος μας κάνει άτρωτους από όλους τους πόνους και τα βάσανα του σώματος και της γήινης ζωής. Αποσύροντας την προσοχή εσωτερικά, ο νους ακινητοποιείται και η ψυχή απελευθερώνεται από όλες τις νοητικές διαμάχες. Ακόμη και το αίσθημα του εγωισμού — που είναι η πιο παλιά αρρώστια — εξατμίζεται και εξαφανίζεται και έτσι ο αιώνιος χορός του πήγαινε - έλα μέσα στον κόσμο τελειώνει. Η διαδικασία της μετεμψύχωσης δεν είναι παρά το φυσικό συνακόλουθο της αυτοεπιβαλόμενης θέλησης ή εγωισμού.

Ο Διδάσκαλος Νανάκ λέει: «Οποτεδήποτε ισχυρίζεται κανείς ότι το μικρό εγώ εκτελεί τα διάφορα πράγματα, τότε παίρνει τον ατέλειωτο ρόλο ενός πάντοτε δραστήριου μεσάζοντα που είναι υπεύθυνος για τις πράξεις του και πιάνεται μέσα στο πολύπλοκο δίχτυ της μετεμψύχωσης».

Η εξάλειψη του εγωισμού είναι, λοιπόν, το μόνο φάρμακο για να ελευθερωθούμε από τον ατέλειωτο κύκλο των γεννήσεων και των θανάτων. Αυτό είναι μια ευκρινής δοκιμασία [test] του πνευματικού ρεύματος που είναι διάχυτο μέσα στον κόσμο. Κάθε εργασία που γίνεται για την εκμηδένιση του μικρού εαυτού είναι μια προσπάθεια προς τη σωστή κατεύθυνση. Αυτό ονομάζεται αποδέσμευση της ψυχής από τα γεγονότα της ζωής ή απελευθέρωση από όλα όσα είναι εγκόσμια. Με λίγα λόγια, το μυστικό είναι να απαλλάξει κανείς την ψυχή από όλα όσα της είναι προσωπικά, γιατί τότε κτυπά τη ρίζα όλου του κακού. Οι τόσες

πολλές συνταγές για να χάσουμε τη «συνειδητότητα του Εγώ», που πλημμυρίζουν τον κόσμο σήμερα, αποτυγχάνουν στο να μας δώσουν την απελευθέρωση. Γιατί με τέτοιες μεθόδους, το εγώ τρέφει τον εαυτό του και η δύναμή του συνεχώς αυξάνει και έτσι δεν εξαλείφεται. Δεν μπορεί να γίνει κανείς ανιδιοτελής αν δεν γίνει συνειδητός συνεργάτης του Θείου Σχεδίου.[45]

Το Ηχητικό Ρεύμα, η ψυχή και ο Διδάσκαλος είναι όλα ένα. Το αυξανόμενο ενδιαφέρον σας να το ακούτε σας φέρνει πιο κοντά στην πηγή της μακαριότητας. Αυτό τρέφει την ψυχή και καθαρίζει το νου από τη σκουριά αιώνων. Το περασμένο κάρμα σβήνεται όταν το ακούμε εκστατικά με τη χάρη του Διδασκάλου. Στους μυημένους τονίζεται πάντοτε η σπουδαιότητα του να ακούνε αυτόν το Θείο Ήχο για να ελευθερωθούν από την αντίδραση του τωρινού κάρμα, που δημιουργούν καθώς εκτελούν τα νόμιμα καθήκοντά τους, σύμφωνα με το κάρμα της μοίρας τους.[46]

Το φορτίο του καρμικού χρέους γίνεται λαφρύτερο όταν ακούμε το ιερό Ηχητικό Ρεύμα ακόμη και στο κατώτατο στάδιό του, γιατί αυτό κρατά το τιμόνι της βάρκας μας σταθερό μέσα στην τρικυμισμένη θάλασσα της ζωής και τη σώζει από το να πέφτει πάνω σε ξέρες, σε υφάλους και σε αμμώδεις ακτές. Πρέπει όμως να προσπαθεί κανείς να πιάνει τους ανώτερους Ήχους γιατί αυτοί έχουν μια δυνατή έλξη πάνω στην ψυχή και έτσι ακολουθώντας τους οδηγείται στη σωτηρία. Αυτούς τους ανώτερους ήχους μπορούμε, με την αφοσίωση την αγάπη και την άσκηση, εύκολα να τους ξεχωρίσουμε και να επικοινωνήσουμε με αυτούς με τη χάρη της Διδασκάλου Δύναμης που είναι πάντοτε έτοιμη να παρέχει κάθε δυνατή βοήθεια στους αναζητητές που είναι στο Μονοπάτι.[47]

Η επιθυμία είναι η ριζική αιτία όλων των ενοχλήσεων και των βασάνων. Θα γίνετε χωρίς επιθυμίες αν ακούτε τακτικά για ένα διάστημα το ιερό Ηχητικό Ρεύμα που θεωρείται μια δοκιμασμένη πανάκεια γι’ αυτό. Η βύθιση της ψυχής μέσα

στον Ιερό Λόγο ή Shabd χαρίζει τέτοια ανείπωτη μακαριότητα και αρμονία, που οι ρίζες της επιθυμίας καταστρέφονται για πάντα.[48]

Να είσαστε γλυκά απορροφημένοι στην ακρόαση του Ηχητικού Ρεύματος. Αυτό καθαρίζει το νου, εξαγνίζει την καρδιά και ανυψώνει την ψυχή.[49] Αυτοί που διαλογίζονται πάνω στο Naam ή Λόγο επιτυγχάνουν όχι μόνο στον πνευματικό τομέα αλλά επίσης και στις γήινες επιδιώξεις.[50]

Όταν η ψυχή συνδεθεί με την Ανώτερη Συνειδητότητα, παίρνει δύναμη και αναζωογονείται. Αν τραβήξουμε την προσοχή μας από το σώμα και την ανεβάσουμε πάνω, το σώμα ξεκουράζεται τελείως. Ο νόμος είναι ότι αν κοιμηθεί κανείς αληθινά για μερικά μόνο λεπτά, αυτό είναι αρκετό. Συχνά παρατηρείται ελάττωση του ύπνου σ' αυτούς που ταξιδεύουν σ’ αυτό το Μονοπάτι.[51]

Ποτέ δεν αισθάνεται κανείς άσχημα μετά το διαλογισμό. Το αποτέλεσμα του σωστού και αποτελεσματικού διαλογισμού είναι το αντίθετο — αισθάνεται κανείς ήρεμος και γαλήνιος. Ο χρόνος που έχουμε τώρα στη διάθεσή μας είναι πολύ πολύτιμος. Αντί να λυπόμαστε μετά που τον χάσαμε, είναι καλύτερα να τον χρησιμοποιούμε όσο το δυνατόν περισσότερο, και τότε η εσωτερική βοήθεια έρχεται όπως έρχεται το οξυγόνο για να βοηθήσει τη φωτιά.[52] Το ιερό Naam ή Λόγος είναι η πανάκεια για όλα τα δεινά —φυσικά, νοητικά και πνευματικά. Τα φάρμακα βοηθούν για την καλύτερη υγεία του φυσικού σώματος, αλλά για να ζούμε μια αρμονική ζωή γεμάτη θεία ευσέβεια χρειάζονται τακτικοί διαλογισμοί που γίνονται με πίστη.[53]

Αυτοί που μπορούν και μπαίνουν μέσα τους, μπορούν να διαβάσουν τη μοίρα τους εύκολα. Είναι γι’ αυτούς σαν ένα ανοιχτό βιβλίο.[54] Το σπάνιο δώρο της ορθής κατανόησης έρχεται όλο και περισσότερο, κατά τη διάρκεια των θείων στιγμών του διαλογισμού όταν ο μαθητής-παιδί είναι συντονισμένος με το Άπειρο για να ωφεληθεί από την αδιάκοπη ροή της θείας Χάρης.[55]

Όσο είμαστε σκεπασμένοι από το νου και την ύλη δεν

μπορούμε να δούμε την πραγματικότητα. Όταν πετάξετε όλα αυτά τα καλύμματα θα μπορείτε να διαβάζετε τους άλλους σωστά μόνο με μια ματιά. Κάθε άτομο εργάζεται κάτω από την επίδραση του νου και είναι τυφλό. Ο νους είναι το φίδι μέσα στο σώμα μας που μας δαγκώνει συνέχεια. Κάτω από την επίδρασή του κάνουμε πράξεις και οι πράξεις μας είναι η αιτία του ατέλειωτου αγώνα μας εδώ, που προξενεί τις γεννήσεις και τους θανάτους. Αυτός ο σαν φίδι νους θέλγεται όταν ακούσει το Λόγο. Έλκεται από το γλυκό Ήχο του Λόγου, και ακούγοντάς τον παραμένει ακίνητο και η ψυχή ελευθερώνεται από τα δεσμά της. Ο Νανάκ λέει ότι δεν υπάρχει άλλος τρόπος για να νικήσουμε το νου εκτός από την άσκηση του Ηχητικού Ρεύματος. Αν ο νους δεν νικηθεί δεν μπορούμε να μπούμε μέσα μας. Ο νους λειτουργεί μέσω του εγώ. Η ψυχή ελευθερώνεται όταν ο νους γευτεί το Λόγο και δεν τον ικανοποιεί πια καμιά άλλη γεύση για οποιοδήποτε χρονικό διάστημα, αλλιώς αργά η γρήγορα ο νους μη ικανοποιημένος αρχίζει να ψάχνει για κάτι άλλο. Ο νους βρίσκει την πλήρη ικανοποίηση μόνο όταν γευτεί το Λόγο.[56]

Υπάρχει ένα παράδειγμα στη ζωή του Θεού Κρίσνα, όταν πήδηξε μέσα στον Ποταμό Jumna. Εκεί είδε ένα πελώριο φίδι με χίλια κεφάλια.* Πώς εξουδετέρωσε αυτό το φίδι; Παίζοντας τη φλογέρα. Μπορούμε να θέσουμε το νου υπό έλεγχο μόνο με τον εσωτερικό Ήχο- δεν υπάρχει άλλος τρόπος. Τα εξωτερικά πράγματα μπορεί να τον ακινητοποιήσουν για λίγο, αλλά δεν μπορούν ποτέ να τον βάλουν υπό έλεγχο. Πολλοί άγιοι άνθρωποι στο παρελθόν έχασαν τα πάντα μέσω του νου. Μπορούμε βαθμιαία να υπερνικήσουμε τη δύναμη του νου, μόνο με την επαφή με το Λόγο και τη συντροφιά του «Λόγου που έγινε σάρκα». Αν καθίσετε στα πόδια ενός τέλειου Διδασκάλου, θα οφεληθείτε από την ακτινοβολία του, γιατί η προσοχή του είναι

* Σημ. Μετ.: Η Λερναία Ύδρα.

κάτω από έλεγχο. Εκεί θα απορροφηθείτε θα μείνετε ακίνητοι και θα ξεχάσετε για μια στιγμή τον κόσμο [57]

Η αληθινή εσωτερική απάρνηση έρχεται μόνο με την επικοινωνία με το Λόγο. Η φύση με όλα τα μαγευτικά θέλγητρά της παύει να έλκει τον απαρνητή. Όταν αρνηθεί κανείς τα πάντα, εισδύει μέσα στο πνεύμα που διαπερνά τα πάντα. Η προσκόλλησή του στον κόσμο έχει τελειώσει. Έτσι δεν τον περιμένουν πια άλλες γεννήσεις και θάνατοι. Στο εξής η ζωή των αισθήσεων και η γοητεία του κόσμου δεν τον θέλγουν πια στο δρόμο του προς τον Κύριο.

Μόνο με τη βοήθεια του Λόγου φτάνει κανείς στη μη προσκόλληση μέσα στην προσκόλληση. Οτιδήποτε κάνει, το κάνει με την αίσθηση του καθήκοντος χωρίς προσκόλληση στον καρπό από αυτό. Η ριζική αιτία της αθλιότητας είναι στην προσκόλληση. Πιανόμαστε από οτιδήποτε κάνουμε — μέσα στην ανικανότητά μας να ξεκολλήσουμε τους εαυτούς μας από τα πάντα. Πρέπει να έχουμε τη δύναμη να παραμένουμε χωρίς προσκόλληση προς όλα τα πράγματα, όσο και αν είναι πολύτιμα, ή όσο και αν τα επιθυμούμε.[58]

Όταν το ρεύμα-ζωής γίνει ακουστό, ποτέ δεν αισθάνεται κανείς μόνος, γιατί ακούει τις αντηχήσεις του όπου και να βρίσκεται, είτε στο σπίτι του είτε μακριά από αυτό. Η Φωνή του Θεού του θυμίζει συνέχεια το αληθινό σπίτι του Πατέρα του. Η άσκηση της Αρχής του Ήχου μας απαλλάσει από όλα τα βάσανα και τις θλίψεις, από τα πέντε θανάσιμα πάθη, τις επιθυμίες της σάρκας και του νου, αφήνοντας έτσι την ψυχή στην πρωταρχική της διαφάνεια, χωρίς καμιά προσκόλληση στον κόσμο και σε ότι ανήκει στον κόσμο. Ο Λόγος μας υποστηρίζει και κατά τη διάρκεια του ταξιδιού αυτής της ζωής και στη μετέπειτα ζωή. Με την εμπειρία της υπέρβασης πέρα από τον περιορισμό του σώματος δεν φοβάται πια κανείς το θάνατο και όταν τελειώσει το διάστημα της ζωής του πάνω στη γη πετά, μια και καλή, το θνητό κάλυμμα της σάρκας, τόσο εύκολα και με τέτοια χαρά όπως κάνει κανείς με τα παλιά του ρούχα, και

απαλλαγμένος από τις γεννήσεις και τους θανάτους πηγαίνει ελεύθερα και με τιμές στο σπίτι του στον ουρανό. Η άσκηση και η επικοινωνία με το Λόγο φέρνει μέσα μας το ουράνιο φως και αισθανόμαστε τη θεία ευλογία. Δίνει άμεση γνώση του εαυτού και του Θεού και έχει κανείς μέσα του την εμπειρία της ολοκληρωτικής πραγμάτωσης της ψυχής, ότι είναι μια κοινή αρχή ζωής που εκτείνεται παντού, μέσα και γύρω του, χωρίς κανένα φραγμό ή περιορισμό του χρόνου και του διαστήματος γιατί όλη η ζωή είναι ένα, από αιωνιότητα σε αιωνιότητα, άσχετα από τις τόσες πολλές μορφές και σχέδια μέσα από τα οποία μπορεί να εκδηλώνεται. Τη στιγμή που υψώνεται κανείς στο Χωρίς Χρόνο δεν ανήκει πια και αυτός στο χρόνο. Αυτό είναι πράγματι αληθινός διαλογισμός και αληθινή αφοσίωση που οδηγεί στην αληθινή αγάπη για το Θεό και τη δημιουργία Του, και ο εαυτός εκτείνεται και συμπίπτει με αυτόν του Δημιουργού του.[59]

Με την επικοινωνία με το Λόγο μπορεί κανείς να φτάσει στο
ύψος ενός Siddha,[1] *ενός Pir,*[2] *ενός Soura*[3] *ή ενός Nath·*[4][5]
Με την επικοινωνία με το Λόγο, μπορεί κανείς να καταλάβει
το μυστήριο της γης, του ταύροι/ που την υποστηρίζει
και των ουρανών-
Με την επικοινωνία με το Λόγο, αποκαλύπτονται οι γήινες
περιοχές, τα ουράνια οροπέδια και οι κάτω κόσμοι-
Με την επικοινωνία με το Λόγο, μπορεί κανείς να διαφύγει
σώος μέσα από τις πύλες του Θανάτου-
Ω Νανάκ! οι αφοσιωμένοι Του ζουν σε αιώνια έκσταση γιατί
το Νάαμ (Λόγος) ξεπλένει κάθε αμαρτία και θλίψη.[60]
Με την επικοινωνία με το Λόγο μπορεί κανείς να αποκτήσει

(1) Siddha: Ένας άνθρωπος προικισμένος με υπερφυσικές δυνάμεις.
(2) Pir: Ένας Μουσουλμάνος άγιος ή ένας πνευματικός δάσκαλος.
(3) Soura: Θεός.
(4) Nath: Γιόγκι – ένας πεπειραμένος στη Γιόγκα.
(5) Ταύρος που υποστηρίζει: Είναι ο μυθικός ταύρος, ο οποίος υποτίθεται πως υποστηρίζει τη γη και τους ουρανούς.

τις δυνάμεις του Σίβα, του Μπράχμα και του Ίντρα (τρεις Ινδικές θεότητες)

Με την επικοινωνία με το Λόγο μπορεί να κερδίσει την εκτίμηση όλων, άσχετα με το παρελθόν του-

Με την επικοινωνία με το Λόγο μπορεί κανείς να έχει γιογκική ενόραση, και να αποκαλύψει όλα τα μυστήρια της ζωής και του εαυτού-

Με την επικοινωνία με το Λόγο, μπορεί κανείς να αποκτήσει την αληθινή σημασία από τις Shastras[6] τις Smritis[7] [8] και τις Βέδες-[6]

Ω Νανάκ! οι αφοσιωμένοι Του ζουν σε αιώνια έκσταση, γιατί ο Λόγος ξεπλένει κάθε αμαρτία και θλίψη.[61]

Με την επικοινωνία με το Λόγο γίνεται κανείς η κατοικία της Αλήθειας, της ευχαρίστησης και της αληθινής γνώσης'

Με την επικοινωνία με το Λόγο παίρνει κανείς τον καρπό του λουσίματος εξήντα οκτώ ταξιδιών προσκυνήματος-

Με την επικοινωνία με το Λόγο κερδίζει κανείς την τιμή του πολυμαθή-

Με την επικοινωνία με το Λόγο, φτάνει κανείς την κατάσταση του Σεχάτζ-[9]

Ω Νανάκ! οι αφοσιωμένοι Του ζουν σε αιώνια έκσταση γιατί ο Λόγος ξεπλένει κάθε αγωνία και θλίψη[62]

Με την επικοινωνία με το Λόγο, γίνεται κανείς η κατοικία όλων των αρετών-

Με την επικοινωνία με το Λόγο γίνεται κανείς ένας Σέχας, ένας Πιρ και ένας αληθινός πνευματικός βασιλιάς-

(6) Shastras: Οι φιλοσοφικές πραγματείες των Ινδιών.

(7) Smritis: Οι αρχαίες γραφές των Ινδών.

(8) Βέδες: Τα πρώτα βιβλία της ανθρώπινης σκέψης.

(9) Σεχάτζ: Αυτός ο όρος αναφέρεται στην κατάσταση, που έχοντας κανείς υπερθεί την οχλαγωγία του φυσικού, του αστρικού και του αιτιατού κόσμου με όλο τους το γοητευτικό πανόραμα, βλέπει εσωτερικώς τη Μεγάλη Αρχή της ζωής.

Με την επικοινωνία με το Λόγο, οι πνευματικά τυφλοί βρίσκουν το δρόμο τους προς την πραγμάτωση-
Με την επικοινωνία με το Λόγο περνά κανείς πέρα από τον Απεριόριστο Ωκεανό της απατηλής Ύλης-
Ω Νανάκ! οι αφοσιωμένοι Του ζουν σε αιώνια έκσταση, γιατί ο Λόγος ξεπλένει κάθε αμαρτία και θλίψη.[63]

Βοηθητικοί παράγοντες

ΘΑ ΕΧΕΤΕ την αληθινή γνώση, αν υπερβείτε τη γνώση των αισθήσεων. Μπείτε στην εσωτερική σιωπή, και αυτή η σιωπή θα αποκτήσει φωνή. Με λαχτάρα μέσα στα μάτια σας στρέψτε την προσοχή σας από έξω προς τα μέσα. Αυτό είναι το κεντρικό μήνυμα κάθε Αληθινού Διδασκάλου. Μέσα στο σπίτι σας [το σώμα σας] θα δείτε το Θεό. Γι' αυτό, σας ζητώ να κοιτάζετε μέσα στην καρδιά σας με αγάπη, με σιωπή μέσα στην καρδιά σας, με σιωπή μέσα στην ψυχή σας, και χωρίς να έχετε καμιά σκέψη γι' αυτόν τον κόσμο ή τον άλλον. Η χάρη του Θεού θα έρθει τότε σε σας και θα αρχίσετε να βλέπετε, και ο Θεός θα σας αποκαλύψει τον Εαυτό Του, και θα Τον δείτε μέσα σας.[65]

Η συνεχής σκέψη των εγκόσμιων επιδιώξεων είναι η αιτία της τωρινής σας ανθρώπινης γέννησης, και για να λυτρωθείτε από τον κύκλο των γεννήσεων και των θανάτων πρέπει να αλλάξει ολόκληρος ο τρόπος που σκεπτόσαστε και οι σκέψεις σας να αντικατασταθούν με θείες σκέψεις. Η γλυκιά ενθύμηση του Διδασκάλου και η επανάληψη των ονομάτων είναι βοηθητικοί παράγοντες για την απόσυρση των αισθητηριακών ρευμάτων από το σώμα όταν αρχίζει η εσωτερική διαδικασία της θεώρησης του θείου φωτός και τελικά της Φωτεινής Μορφής του Διδασκάλου[66]
Το να καθόμαστε στη γλυκιά ενθύμηση του Διδασκάλου είναι ακριβώς αυτό που σημαίνουν οι λέξεις. Δεν υπάρχει καμιά τεχνολογία σ' αυτό. Είναι πολύ απλό — είναι ένα

αίσθημα μιας βαθιά ριζωμένης αγάπης που δημιουργείται αυθόρμητα μέσα μας, ή μιας λαχτάρας. Επίσης είναι βοηθητικό στο διαλογισμό το να γίνεται σε έναν ήρεμο και μοναχικό τόπο. Ένας από τους πιο δυναμικούς παράγοντες που βοηθούν στο να καθαρίσει το δοχείο μας, καθώς και για να εσωστραφούμε, είναι η εξυπηρέτηση στον αγαπημένο Διδάσκαλο. Η εσωστροφή είναι το πρώτο καθήκον του μαθητή, και αυτό μπορούμε να το κατορθώσουμε με τη χάρη του Διδασκάλου που θα έρθει πιο γρήγορα αν ο μαθητής ζει μια ζωή αγάπης, εξυπηρέτησης και διαλογισμού, γιατί αυτά είναι συνδεμένα και σχετικά μεταξύ τους.[67] Οπουδήποτε και αν βρισκόσαστε μπορείτε πολύ καλά να εξυπηρετήσετε το Διδάσκαλο και η καλύτερη εξυπηρέτηση που Τον ευχαριστεί είναι ο ειλικρινής διαλογισμός. Το παράδειγμα είναι καλύτερο από το κήρυγμα. Αυτή είναι η καλύτερη αφιέρωση και έχει μια απαράμιλλη ανταμοιβή.[68]

Πρέπει να προσπαθήσετε να ξεχάσετε όλα όσα αφορούν το νου σας και το αίσθημα του Εγώ. Σας ενοχλεί γιατί απλώς επιμένετε πάνω σ' αυτό τρέφοντας έτσι το εγώ με το να το σκεπτόσαστε συνέχεια. Πρέπει να ξέρετε πως οι τακτικοί διαλογισμοί αντικαθιστούν τις κακές ιδιότητες του νου με αρετές και βαθμιαία υψώνεται κανείς πάνω και από τα δύο. Παραμείνετε ήρεμος μέσα στο θόρυβο και τη βιασύνη και να θυμόσαστε τι γαλήνια ειρήνη και αρμονία σας περιμένει εσωτερικά κατά τη διάρκεια του διαλογισμού. Μια τέτοια προσπάθεια θα σας ευλογήσει με βαθιά χαρά και μακαριότητα. Δώστε δύναμη στο πνεύμα για να σας προστατέψει σε όλους τους τομείς της ζωής. Ποτέ να μην αφήνετε να σας ενοχλούν οι φαντασιώσεις.[69]

Πρέπει να ξέρετε και να είσαστε σίγουροι πως η ζωή ενός μυημένου είναι πάντα κάτω από τον έλεγχο της Διδασκάλου Δύναμης για την πνευματική του πρόοδο. Αυτοί που διαλογίζονται τακτικά και έχουν έντονο το αίσθημα της αυταπάρνησης, θυσιάζοντας τη θέλησή τους στο Θείο Θέλημα του Διδασκάλου απολαμβάνουν αιώνια μακαριότη-

τα και αρμονία. Οτιδήποτε σας συμβεί είναι μια καλυμμένη ευλογία και πρέπει να το δεχόσαστε με χαρά, ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗ ΒΙΑΣΥΝΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΗΣΥΧΙΑ. Αντί γι' αυτό μάθετε να κάνετε ένα πράγμα τη φορά και αυτό με συγκεντρωμένη προσοχή και αφοσίωση. Όλη η ευλογία και η χαρά βρίσκεται στη συγκεντρωμένη προσοχή στην εστία των ματιών και αν αναπτύξτε αυτή την τεχνική, ολόκληρη η ζωή σας θα αλλάξει και θα γίνει θεία, με τη χάρη του Διδασκάλου[70]

Δεν χρειάζεται να σκεπτόσαστε συνέχεια το χαρακτήρα σας και τις ακαθαρσίες του νου. Αυτό καταλήγει σε οίκτο για τον εαυτό μας. Θα προσέξτε ότι ποτίζοντας το βλαστάρι στη ρίζα του, το φυτό ευδοκιμεί περισσότερο και ανθίζει με αφθονία.

Το ιερό Naam ή Λόγος είναι η δοκιμασμένη πανάκεια για όλα τα δεινά του νου. Αν και είναι ένας πολύ καλός οιωνός το να συνειδητοποιεί κανείς τα ελαττώματά του, όμως η λανθασμένη αντίληψη γι' αυτά φέρνει πολλές φορές νοσηρότητα που εμποδίζει την πρόοδο. Οι συνειδητές επαφές με τη θειότητα που είναι μέσα μας αλλάζει τελείως τον τρόπο που σκέπτεται ο μαθητής παιδί και βλέπει τα πάντα με πολύ πιο σωστή αντίληψη. Αυτός που πάει αργά και σταθερά κερδίζει τον αγώνα. Η δουλειά σας είναι να είσαστε απόλυτα υπάκουοι και ταπεινά αφοσιωμένοι. Είναι σ' Εκείνον το να σας ανταμείψει για τις προσπάθειές σας. Η υπομονή είναι η πιο ευγενική αρετή αλλά είναι ο καρπός μιας μακρόχρονης καλλιέργειας. Μάθετε να ζείτε μέσα στο ζωντανό παρόν με αδιαίρετη προσοχή και αφοσίωση. Πρέπει να εξασκήσετε το νου σας με τέτοιο τρόπο που όταν κάνετε κάτι που σας έχει ζητηθεί να μην υπάρχει βιασύνη, πίεση, ή μνησικακία από μέρους σας. Θα δείτε ότι αυτό θα σας βοηθήσει σε όλους τους τομείς της ζωής συμπεριλαμβανομένου και του διαλογισμού.[71]

Η κατάθλιψη και η απελπισία έρχονται μέσα στην καρδιά των εγωιστών. Αν έχετε ένα έντονο αίσθημα ταπεινοφροσύνης με αυταπάρνηση και ανιδιοτέλεια θα απολαμβάνετε περισσότερη ανάπαυση, μακαριότητα και αρμονία. Η ταπει-

νοφροσύνη είναι η έφεδρη άγκυρα των μυημένων. Οι Άγιοι είναι άξιοι λατρείας που έρχονται και εργάζονται σ' αυτό το επίπεδο κρατώντας κρυμμένη τη θειότητά τους από τα μάτια του κόσμου. Πόσο είναι ασφαλές και θείο το να εργάζεται κανείς ταπεινά εκ μέρους του Διδασκάλου, αποδίδοντας όλον τον έπαινο σ' Εκείνον! Έχετε μόνοι σας διαπιστώσει την ιερή αλήθεια του πόσο αποζημιωνόσαστε όταν εργαζόσαστε για το Διδάσκαλο, για να διοχετευθεί η θεία χάρη. Πρέπει να ακολουθείτε τη χρυσή αρχή του να αποδίδετε όλη την επιτυχία στη Διδάσκαλο Δύναμη και την αποτυχία στις προσωπικές σας αδυναμίες που πρέπει βαθμιαία να ξεπεραστούν. Το εγώ είναι ανθρώπινο στοιχείο. Εκμηδενίζεται πολύ αργά με το διαλογισμό στις Αρχές του Φωτός και του Ηχητικού Ρεύματος. Σιγά-σιγά θα καταλάβετε ότι είσαστε μια κούκλα στα χέρια της θείας δύναμης, που χορεύει στις διαταγές της.[72] Η πλήρη παράδοση στο θέλημά Του είναι ο πιο σίγουρος και ο πιο ασφαλής τρόπος για την επιστροφή και το ταξίδι στα βασίλεια της υπέρτατης μακαριότητας και αρμονίας.[73]

[Η ανύψωση της ψυχής πάνω από τη σωματική συνειδητότητα] είναι κάτι το πολύ φυσικό και λογικό, ακριβώς όπως ανεβαίνει κανείς με ένα ηλεκτρικό ανελκυστήρα χωρίς βοήθεια και προσπάθεια, παρόμοια και η ψυχή αποσύρεται στο κέντρο των ματιών.[74] Καθίστε για διαλογισμό με ήρεμο νου. Το Trikuti [το Αιτιατό επίπεδο] είναι μέσα στα όρια του νου. Ο νους κοιμάται και είναι εκτός δράσης μόνο όταν η προσοχή είναι στο Ηχητικό Ρεύμα και το ακολουθεί· όλο τον υπόλοιπο χρόνο όταν η προσοχή είναι έξω από το ρεύμα ο νους παίρνει το πάνω χέρι.[75] Δεν χρειάζεται να αγωνιζόσαστε για να παραμείνετε στην εστία των ματιών όταν αποσυρόσαστε γρήγορα. Πρέπει απλώς να χαλαρώσετε τελείως, να αφεθείτε με χαρά και παραδίδοντας τον εαυτό σας στο θείο θέλημα του Διδασκάλου να πάτε στο Υπερπέραν. Η Εσωτερική βαθιά σιωπή της καρδιάς και ο διακαής πόθος και αγωνία της ψυχής θα ελκύσουν περισσότερη θεία χάρη. Πρέπει να σταματήσετε τις σκέψεις

σας κατά τη διάρκεια του διαλογισμού. Το σταμάτημα της διάνοιας είναι το τελευταίο εμπόδιο. Δεν πρέπει να επιθυμείτε να έχετε το ένα ή το άλλο πράγμα. Απλώς καθίστε στην πόρτα και περιμένετε. Μπορείτε να κατορθώσετε τη θεία σιωπή πιο καλά και πιο εύκολα όταν με αγάπη και ταπεινοφροσύνη αφεθείτε στη χάρη της Διδασκάλου Δύναμης να σας χαρίσει και να σας ευλογήσει με ο,τιδήποτε θεωρεί κατάλληλο. Αυτή η αγαθή δύναμη είναι πάντοτε μαζί μας και είναι ενήμερη για τις ειλικρινείς σας προσπάθειες. Αλλά όσο έχετε συνείδηση των πράξεών σας στεκόσαστε εμπόδιο στο δρόμο σας, όμως όταν με αγάπη βγάλετε τον εαυτό σας από τη μέση, αυτή θα εκδηλωθεί σε σας με τη μορφή των ουράνιων εκδηλώσεων του Θείου Φωτός και του Ιερού Ηχητικού Ρεύματος. Είναι σαν να προσκαλείτε κάποιον να μπει μέσα στο δωμάτιο ενώ σεις φράζετε το δρόμο στεκόμενος στην πόρτα.[77]

Δεν πρέπει να προϋποθέτουμε πράγματα ή να φανταζόμαστε και να πλάθουμε εικόνες, γιατί αυτά θα έρθουν από μόνα τους. Δεν έχουμε παρά να καθίσουμε με αγάπη ενθυμούμενοι το Διδάσκαλο, με σταθερά προσηλωμένο το βλέμμα μιας μεταξύ και πίσω από τα δύο φρύδια, και να επαναλαμβάνουμε νοερά τις πέντε Ιερές Λέξεις, χωρίς καμιά προσπάθεια ή ένταση στα μάτια ή στο μέτωπο. Η στάση μας πρέπει να είναι παθητική, γιατί ο Πράττων είναι ένας και μόνο Ένας — ο Διδάσκαλος, που είναι ο καλύτερος κριτής για το χρόνο, το μέγεθος και τον τρόπο του κάθε βήματος πάνω στο μονοπάτι.[78]

Η άσκηση του διαλογισμού πρέπει να είναι μια εύκολη, φυσική και ευχάριστη διαδικασία, όπου να μπορείτε να καθίσετε για πολλές ώρες. Λοιπόν σας παρακαλώ να αποφεύγετε τέτοιους κλονισμούς στην πίστη γιατί αυτοί θα σας αποσπάσουν από το Μονοπάτι, ώσπου να προοδεύσετε αρκετά και να γίνετε δυνατός εσωτερικά έτσι ώστε να γίνετε άτρωτος και να μη δεχόσαστε τις κακές επιδράσεις αλλά να ακτινοβολείτε αγάπη και να επιδράτε εσείς τους άλλους με τις καλές σας σκέψεις. Αυτή είναι μια περίοδος

που πρέπει κανείς να είναι πολύ προσεκτικός. Λοιπόν σας παρακαλώ συνεχίστε με πίστη και να είσαστε τακτικός στους διαλογισμούς σας. Η Διδάσκαλος Δύναμη είναι πάντοτε πάνω από το κεφάλι σας και σας παρέχει όλη τη δυνατή βοήθεια.[79]

Όταν καθόσαστε για διαλογισμό, ξεχάστε τον κόσμο, και παραμείνετε μόνο εσείς και ο Διδάσκαλος — δεν πρέπει να υπάρχει τίποτα άλλο. Όταν οι Μουσουλμάνοι αδελφοί μας κάθονται για προσευχή, απλώνουν ένα χαλί προσευχής μπροστά τους για να τους θυμίζει ότι δεν υπάρχει τίποτα μεταξύ του Θεού και του αφοσιωμένου. Καθίστε για διαλογισμό μ' αυτό τον τρόπο και ούτε θα το καταλάβετε πως αποσυρόσαστε. Αυτός είναι ο αληθινός τρόπος για να πραγματοποιήσει κανείς το Θεό — και να διασχίσει τον ωκεανό της ζωής.[80]

Μερικοί επιτυγχάνουν να κάνουν τις πνευματικές τους ασκήσεις με τον τρόπο που περιγράψαμε μέσα σε ένα μικρό χρονικό διάστημα, άλλοι δεν μπορούν γιατί δεν έχουν συνειδητό έλεγχο πάνω στο νου και στις αισθήσεις. Γι' αυτό πάντοτε τονίζεται η ανάγκη να ξεριζωθούν όλα τα ανεπιθύμητα χαρακτηριστικά και συνήθειες, και να αντικατασταθούν από τις αντίθετες ευγενικές αρετές, και γι' αυτό εντέλλεται η τήρηση του μηνιαίου ημερολογίου αυτοελέγχου. Όσο περισσότερο προοδεύετε στην εξανθρώπιση τόσο περισσότερο ο νους και οι αισθήσεις θα έρχονται κάτω από το συνειδητό σας έλεγχο.[81] Όσο περισσότερο προσπαθείτε να ξεριζώσετε τις αδυναμίες σας και με αγάπη να κάνετε Simran, Dhyan και Bhajan, τόσο πιο πλούσιες εμπειρίες θα έχετε εσωτερικά.[82] Η αγνότητα της ζωής είναι σημαντική για καρποφόρους διαλογισμούς.[83]

Όταν ο νους δεν θέλει τίποτα άλλο εκτός το Διδάσκαλο, Αυτός που είναι πάντοτε μέσα μας τραβά το πέπλο και εμφανίζεται. Λοιπόν το θέμα είναι να αναπτύξουμε μια έντονη επιθυμία γι' Αυτόν. Αυτή η επιθυμία έρχεται με το διαλογισμό και με το να Τον θυμόμαστε γλυκά μέσα στην καρδιά μας αποκλείοντας όλα τα άλλα πράγματα [84]

Τακτικότητα στο Διαλογισμό

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ αρκετό το να είναι κανείς μυημένος. Πρέπει να αφοσιώνεται τακτικά για διαλογισμό και να προοδεύει από μέρα σε μέρα. Η έλλειψη εσωτερικής προόδου και η αποχή από την επαφή [με το εσωτερικό Φως και Ήχο] που βοηθάει στην εσωτερική πρόοδο, μπορεί να φέρει μια αρνητική στάση κάτω από μια δυσμενή επίδραση.[85]

Ο Hajur Baba Sawan Singh Ji είπε: «...ο μαθητής αδιάφορο σε ποιες συνθήκες βρίσκεται και ποια καινούργια προβλήματα αντιμετωπίζει, δεν πρέπει να παραλείπει το Bhajan [διαλογισμό] του. Μπορεί να αφιερώνει μόνο δεκαπέντε λεπτά ή ακόμη και πέντε λεπτά την ημέρα, αλλά δεν πρέπει να το διακόψει.[86] Οι πνευματικοί διαλογισμοί είναι τροφή για την ψυχή και δεν πρέπει να παραλείπονται. Ακόμη και μια μόνο μέρα αν παραλείψετε το διαλογισμό σας αυτό σας πάει πίσω σημαντικά. Λοιπόν σας παρακαλώ να εκτελείτε αυτές τις ασκήσεις με αγάπη, με πίστη και τακτικά. Αυτό είναι το πρώτο βήμα για να υψωθεί η ψυχή σας εσωτερικά πάνω από το σώμα και να φτάσει ως τη Φωτεινή Μορφή του Διδασκάλου, ο οποίος μετά θα σας οδηγήσει και θα σας πάρει πιο πάνω, βήμα προς βήμα, ώσπου να φτάσετε στο στόχο σας. Έτσι θα δείτε τη διαφορά μεταξύ των τελετουργιών που εκτελούνται στο βασίλειο του σώματος και των αισθήσεων και αυτών που σας πηγαίνουν πάνω από τη σωματική συνειδητότητα.[87]

Το Πνευματικό υπόβαθρο λογαριάζεται πάρα πολύ στην εσωτερική πρόοδο, όμως οι ειλικρινείς και επίμονες προσπάθειες που γίνονται κάτω από την προστατευτική καθοδήγηση του Ζωντανού Διδασκάλου ποτέ δεν πάνε χαμένες και τον κατάλληλο χρόνο φέρνουν πολύ και άφθονο καρπό. Πρέπει να είσαστε σίγουροι ότι τα πάντα καταγράφονται πίσω από το πέπλο [του νου] και η γεμάτη χάρη Διδάσκαλος Δύναμη είναι πλήρως ενήμερη για τις πιο βαθιές φιλοδοξίες σας.[88] Ακόμη και ο λίγος χρόνος που αφιερώνετε στις πνευματικές ασκήσεις λογαριάζεται θετικά στην εσωτερική

σας πρόοδο. Η συνεχής σας αφοσίωση θα φέρει πολύ καλά αποτελέσματα με την πάροδο του χρόνου στην κατάλληλη ώρα, με τη χάρη του Διδασκάλου.[89]

Πρέπει πάντοτε να συνεχίζετε το δρόμο σας στο Ιερό Μονοπάτι άσχετα με τα γήινα κέρδη ή τις απώλειες. Στο κάτω κάτω όλα θα τα αφήσουμε πίσω μας την ώρα του θανάτου, και μόνο το Ιερό Νάαμ θα μας συντροφεύσει στο Υπερπέραν. Γνωρίζετε πολύ καλά την υπέρτατη σπουδαιότητα των τακτικών διαλογισμών. Όσο περισσότερο έχετε αναπτυχθεί ενώ ζείτε εδώ, τόσο περισσότερο μέρος έχει καλυφτεί από το εσωτερικό ταξίδι στο Υπερπέραν. Να είσαστε σίγουρος ότι είσαστε εδώ σ' αυτόν το θνητό κόσμο μόνο για να απολαμβάνετε τη σπάνια μακαριότητα του Ιερού Naam ή Λόγου. Ο Θεός και ο Διδάσκαλος (Ο Θεός μέσα στον άνθρωπο) πρώτα- όλα τα άλλα είναι δευτερεύοντα.[90]

Προσπαθήστε να κάνετε ένα πράγμα τη φορά. Αν έχετε πειθαρχία σε όλες σας τις υποθέσεις, η πρόοδός σας δεν θα αργοπορήσει όσο και αν έχετε επιπρόσθετες υπευθυνότητες ή καθήκοντα. Προσπαθήστε να αφιερώνετε τακτικές ώρες [για διαλογισμό] χωρίς καμιά σκέψη για τα υλικά πράγματα.[91] Η επιδεξιότητα απαιτεί επιμονή και ειλικρινή προσπάθεια [92]

Όταν Αυτός [ο Διδάσκαλος] σας δώσει κάτι, αυξήστε το με καθημερινούς διαλογισμούς. Δεν μας αρέσει να κάνουμε [διαλογισμό] και λέμε πως δεν έχουμε χρόνο, αλλά να θυμόσαστε πως πρέπει να πεθάνετε σεις για τον εαυτό σας, κανένας άλλος δεν μπορεί να το κάνει αυτό για σας.[93]

Λέγεται ότι αυτοί που δεν κάνουν Bhajan δεν θα απαλλαγούν ποτέ από την αθλιότητα — θα βασανίζονται συνέχεια από το λήθαργο. Αυτοί συνεχώς βαριούνται [να κάνουν το διαλογισμό τους]. Από πού έρχεται αυτή όλη η αναβολή και πότε φεύγει; Για την αρνητική εργασία είναι πάντοτε πρόθυμοι- ενώ όταν περιμένουν το Νάαμ, νυστάζουν ή κοιμούνται. Για να ικανοποιήσουν τις αισθήσεις, είναι τελείως ξύπνιοι και έτοιμοι — ακόμη και τα μεσάνυχτα.

Αλλά για το Bhajan λένε: «όχι τώρα, θα δούμε αύριο». Αυτό οφείλεται κυρίως στη συνεχή τους απασχόληση στις εξωτερικές απολαύσεις· έχουν μια κλίση προς αυτές. Έχουν κάνει λίγο ή καθόλου Bhajan, και δεν έχουν γευτεί από πιο βαθιά για να απολαύσουν το γλυκό του νέκταρ, και γι' αυτό δεν αισθάνονται τάση προς αυτό. Με το λήθαργο η αναβολή γίνεται ο κλέφτης του χρόνου... «Όχι ακριβώς τώρα, περιμένετε λίγο... θα κάνουμε [διαλογισμό] το βράδυ, όχι, αύριο το πρωί... ας τελειώσουμε αυτή τη δουλειά, και μετά...». Το τραγικό αποτέλεσμα; Αν το αναβάλλετε αυτή τη στιγμή, η άλλη στιγμή που φαντάζεται κανείς ότι θα είναι πιο κατάλληλη, δεν θα έρθει ποτέ. Αν τεμπελιάσει κανείς, τότε η τεμπελιά θα φέρει ύπνο. Αν ο διαλογισμός σας δεν είναι καρποφόρος, πώς θα γνωρίσετε τι υπάρχει μέσα σας; Ακόμη και αν κατά την ώρα της μύησης με το έλεος του Διδασκάλου δει κανείς κάτι εσωτερικά, αρχίζει να νομίζει πως είναι η φαντασία του. Έτσι μας εξαπατά ο νους, με αποτέλεσμα να ξαναεπιστρέψει η ψυχή στις απολαύσεις και να διασκορπίζει την προσοχή της.[94]

Ότι και να συμβαίνει, όσο και αν είναι απασχολημένος με τα εξωτερικά του καθήκοντα, ο μαθητής πρέπει να βρίσκει κάποιο χρόνο κάθε μέρα — έστω και τον παραμικρό, για το Bhajan. Μόνο όταν διατηρεί τον σύνδεσμο με το Λόγο μπορεί κάτι να κερδίσει και μιας και δυναμώσει αυτός ο δεσμός με τη συνεχή άσκηση, η εσωτερική μουσική κυλά συνεχώς μέσα του όλες τις ώρες της ημέρας και γίνεται ένα σάλπισμα που τον καλεί εσωτερικά και τον σηκώνει επιδέξια, σαν ένα μετάξινο χιτώνα, από τα αγκάθια των γήινων επιθυμιών.

Πάρετε το πλήρες όφελος του διαλογισμού, και αυξήστε το μέρα με τη μέρα. Όσο περισσότερο το αυξάνετε, τόσο πιο πολύ θα πλησιάζετε στο σκοπό σας. Αν αρνιόσαστε, θα έρθει μέρα που θα μετανιώσετε για τη χαμένη ευκαιρία. Αυτό είναι πολύ απλό. Μόνο με την εξωτερική επίδειξη σεβασμού δεν θα κατορθώσετε τίποτα. Μάθετε να υπακούετε απόλυτα — αυτό είναι το μυστικό με λίγα λόγια.[96]

Δημιουργήστε Καινούργιες Συνήθειες

Ο ΝΟΥΣ, όπως η φωτιά είναι ένας πολύ καλός υπηρέτης αλλά ένας κακός αφέντης. Έχει μια από τις καλύτερες ιδιότητες που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για πνευματικό όφελος. Στο νου αρέσει να τρέχει πάνω στα αυλάκια της συνήθειας, και αν κάνετε κάτι τακτικά σε ορισμένη ώρα κάθε μέρα για μερικές μέρες συνέχεια, θα δείτε πως θα έχει γίνει μια συνήθεια, και βρίσκει ευχαρίστηση στο να κάνει το ίδιο πράγμα αυτόματα. Λοιπόν όταν ο νους στραφεί προς τις πνευματικές ασκήσεις, με το να κάνετε διαλογισμό την ορισμένη ώρα της ημέρας για ένα διάστημα τακτικά, θα δείτε ότι ο ίδιος ο νους που πριν δεν ήθελε να εσωστραφεί τώρα θα του αρέσει αυτό, με τη χάρη του Διδασκάλου. Οι θείες εκδηλώσεις που χαρίζονται από το Διδάσκαλο είναι πάρα πολύ θελκτικές και τον παγιδεύουν, οπόταν θα αφήσει κατά μέρος τις κακές του ιδιότητες.[97]

Γίνετε τακτικοί [στους διαλογισμούς σας]. Ένας στρατός χωρίς έναν αρχηγό θα καταλήξει σε χάος, λοιπόν πρέπει να έχουμε τάξη στη ζωή μας. Αν είσαστε υπάλληλος κάπου, πηγαίνετε εκεί καθημερινά την καθορισμένη ώρα χωρίς να διαμαρτυρόσαστε, πρέπει να υιοθετήσετε την ίδια στάση και για το διαλογισμό και να καθόσαστε καθημερινά την καθορισμένη ώρα. Είναι λυπηρό, αλλά είμαστε έρμαια· μερικές φορές καθόμαστε και μερικές φορές όχι: Αν είμασταν πραγματικά τακτικοί, θα βλέπαμε πως αν συνέβαινε να περάσει μια μέρα χωρίς να κάνουμε διαλογισμό, δεν θα αισθανόμασταν καλά, σαν να είχαμε χάσει κάτι. Αν είναι δυνατόν, θα πρέπει να υπάρχει ένα δωμάτιο στο σπίτι αφιερωμένο μόνο για την ενθύμηση του Θεού — θα δείτε πως αυτή η ίδια η ατμόσφαιρα του δωματίου θα σας Τον θυμίζει.[98]

Οι πρώτες πρωινές ώρες είναι καλύτερες για το διαλογισμό, καθώς όλες οι σκέψεις καταλαγιάζουν κατά τη διάρκεια της νυκτερινής ξεκούρασης και η τροφή έχει

χωνευτεί." Να σηκωνόσαστε νωρίς το πρωί και να κάνετε το διαλογισμό σας.

Σήκω πριν την ανατολή, και επαναλάμβανε το Όνομα-
Όλες οι αρνητικές επιδράσεις θα μετριαστούν, ω Νανάκ.

Νωρίς το πρωί είναι η πιο καλύτερη ώρα για διαλογισμό

Την υπέρτατη συγκέντρωση της σκέψης πάνω στον Αληθινό Λόγο την έχουμε τις μικρές ώρες της αμβροσίας πριν την ανατολή.

Λοιπόν σηκωθείτε νωρίς και αποβάλλετε κάθε αίσθημα τεμπελιάς. Να έχετε την ενθύμησή Του ακόμη και αν είσαστε ξαπλωμένοι — ακόμη και τη νύχτα, ή όταν ησυχάζετε. Πηγαίνετε να κοιμηθείτε με την ίδια σκέψη, ώστε η ενθύμησή Του να είναι ο ίδιος ο κτύπος του σφυγμού σας. Όταν σηκωνόσαστε το πρωί, ξυπνήστε — κάνετε ένα λουτρό ή ξυπνήστε με οποιοδήποτε μέσο, αλλά να είσαστε πραγματικά ξύπνιος όταν καθόσαστε για διαλογισμό. Με αυτές τις συνήθειες, ο διαλογισμός θα συνεχίζει και στον ύπνο σας και όταν είσαστε ξύπνιος, ακόμη και τότε θα είσαστε αυτοσυγκεντρωμένος όλη μέρα.[100]

Η ησυχία και η μοναξιά ενός τόπου βοηθά το διαλογισμό. Εξυπηρέτηση προς τον αγαπημένο Διδάσκαλο και για το Διδάσκαλο είναι ένας από τους δυναμικούς παράγοντες που βοηθούν να καθαρίσει το δοχείο του μαθητή καθώς και για να εσωστραφεί. Η εσωστροφή είναι το πιο σημαντικό μέρος των ιερών διδαγμάτων, και αυτό μπορεί να κατορθωθεί μόνο με τη χάρη του Διδασκάλου, που έρχεται πιο γρήγορα όταν ζούμε μια ζωή αγάπης, εξυπηρέτησης και διαλογισμού. Γιατί αυτά είναι συνδεμένα και σχετικά μεταξύ τους.[101]

Κανένας δεν είναι πιο κοντά σε σας από το Διδάσκαλο. Δεν είναι ανάγκη να τρέχετε στα βουνά, αν και το ήσυχο περιβάλλον βοηθά στον ήρεμο διαλογισμό.[102] Αν έχετε θόρυβο εκεί που μένετε, μπορείτε να βρείτε ένα μοναστήρι

ή μια εκκλησία εκεί κοντά όπου μπορείτε να έχετε περισσότερη ησυχία και γαλήνη για να κάνετε το διαλογισμό σας.[103]

Στο μέλλον θα πρέπει να πάρουμε ένα μάθημα και να μην καταστρέφουμε την αγνότητα του περιβάλλοντος με τις αμαρτωλές πράξεις μας — ειδικά αυτούς τους τόπους που έγιναν για διαλογισμό. Ο Swami Vivekananda είπε πως αν μετανοήσουμε για τις αμαρτίες που κάνουμε στους εγκόσμιους τόπους ο Θεός θα μας συγχωρήσει, αλλά δεν θα μας συγχωρήσει ποτέ για τις αμαρτίες που γίνονται στους ιερούς τόπους. Λοιπόν όταν πάτε σε έναν ιερό τόπο, κρατάτε τη σκέψη σας αγνή και στραμμένη μόνο προς το Θεό.[104]

Το Φως και ο Ήχος είναι τόσο αποτελεσματικά που αν απορροφηθείτε σ' αυτά, ο νους θα ακινητοποιηθεί. Μπορείτε να πείτε μια προσευχή πριν το διαλογισμό δημιουργώντας έτσι μια αύρα που θα χρησιμεύσει σαν φράκτης γύρω σας και θα αισθανόσαστε την παρουσία του Διδασκάλου προς μεγάλη σας χαρά. Σας παρακαλώ να θυμόσαστε ότι ο νους ο ίδιος είναι αδρανής και παίρνει ζωή από το πνεύμα, και, όταν συντονιστεί με τις εσωτερικές εκδηλώσεις, ηρεμεί.[105]

Ο Ρόλος του Πνευματικού Υπόβαθρου

Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ εξέλιξη είναι κάτι προσωπικό και ο καθένας φέρνει μαζί του το υπόβαθρό του για να προοδεύσει, βεβαίως κάτω από την προστατευτική καθοδήγηση του Διδασκάλου.[106] Όλα εξαρτώνται από το υπόβαθρο, την προθυμία, την αγάπη και την αφοσίωση που θα δώσει ένας άνθρωπος στις πνευματικές ασκήσεις. Οι θείοι θησαυροί είναι για όλους, και για τους πλούσιους και για τους φτωχούς. Η γεμάτη αγάπη βοήθεια του Διδασκάλου επιταχύνει την πρόοδο.[107]

Η φύση καί το μέγεθος της πνευματικής μας ανάπτυξης ή

προόδου πέρα από τη δέκατη πόρτα είναι προκαθορισμένη από τις περασμένες μας ζωές-, Ναι κατά κάποιον τρόπο είναι προκαθορισμένη. Ο άνθρωπος είναι στο γίγνεσθαι. Αυτός που πέρασε την πρώτη τάξη θα γίνει δεκτός στην επόμενη. Αυτός που τώρα μόλις μπήκε στο δρόμο θα πάρει τον καιρό του. Όμως, δεν υπάρχει κανένας κανόνας γι' αυτό. Αυτός που μπήκε τώρα στο δρόμο προοδεύει περισσότερο αφιερώνοντας τακτικά χρόνο για διαλογισμό με πλήρη πίστη παρά ένας που έχει διαφορετικό υπόβαθρο που δεν είναι τακτικός στο διαλογισμό του.[108]

Είναι λάθος το να νομίζετε πως η πνευματική πρόοδος δεν είναι δυνατή πριν τουλάχιστον πέντε χρόνια. Αυτοί που δεν είναι έτοιμοι, ούτε οδηγούνται στο Ζωντανό Διδάσκαλο ούτε μυούνται στα Μυστήρια του Υπερπέραν. Αυτοί που μυούνται έχουν κάποια εμπειρία του Φωτός και του Ήχου για να αρχίσουν. Όμως η πρόοδος διαφέρει ανάλογα με το υπόβαθρο και γι' αυτό μερικοί μπορεί να προοδεύουν γρήγορα και άλλοι να μένουν πίσω. Αλλά είναι σίγουρο πως υπάρχει ελπίδα για όλους. Είναι ένα απλό, αλλά όμως κοπιαστικό δρομολόγιο που γίνεται πολύ πιο εύκολο με τη χάρη του Διδασκάλου.[109] Ακόμη και αν δώσει [ο Διδάσκαλος] λίγο στην αρχή, μετά υπάρχει ελπίδα για πολύ περισσότερο· και οτιδήποτε δίνει Εκείνος, προστατέψτε το με τη ζωή σας.[110]

Ο Παράγοντας του Χρόνου στην Πνευματική Ανάπτυξη

ΜΙΑΣ ΚΑΙ συναντήσει κανείς έναν αρμόδιο Διδάσκαλο της Αλήθειας, μαθαίνει τον πλήρη εσωτερικό δρόμο και η ψυχή του αρχίζει το πνευματικό ταξίδι», έλεγε ο Baba Ji. «Το πέταγμά της τότε το περιορίζει μόνο το ξεκαθάρισμα του πάρε δώσε. Η ψυχή δεν είναι τότε αρκετά αγνή για να πιάσει το Θείο Λόγο και πρέπει πρώτα να

απελευθερωθεί από όλες τις καρμικές αντιδράσεις. Ο Διδάσκαλος της Αλήθειας πρέπει να την ελευθερώσει από την αλυσίδα του Κάρμα, σ' αυτή τη ζωή, ώστε να μην υπάρξει ανάγκη να ξαναγεννηθεί για την πληρωμή του».[111]

Δεν είναι ανάγκη να είσαστε απαισιόδοξος για την περιορισμένη εσωτερική σας πρόοδο αλλά να προσπαθήσετε να είσαστε περισσότερο σωστός [στο διαλογισμό] και πρόθυμος. Είναι η εσωτερική λαχτάρα της ψυχής και η έντονη αγάπη και αφοσίωση που ευλογεί το μαθητή παιδί με καρποφόρους διαλογισμούς. Θα προοδεύσετε σιγά-σιγά με την πάροδο του χρόνου.[112]

Δεν πρέπει από μέρους σας να προσπαθείτε να έχετε το ένα ή το άλλο πράγμα. Απλώς καθίστε σε μια στάση ταπεινής επίκλησης, έχοντας πλήρη εμπιστοσύνη στην αρμοδιότητα του Διδασκάλου ότι θα σας χαρίσει αυτό που είναι το καλύτερο για σας εκείνη τη στιγμή. Είναι σ' Εκείνον το να δώσει εμείς δεν πρέπει να ζητάμε.[113]

Η ύλη και ο νους υπόκεινται σε αλλαγή, αλλά δεν υπάρχει αλλαγή στο πνεύμα. Ο νους δεν είναι ένα πράγμα που μπορούμε να γυρίσουμε ένα διακόπτη για να αρχίσει ή να σταματήσει να λειτουργεί όποτε θέλουμε. Δεν μπορούμε να τον απομακρύνουμε από την πορεία της ρουτίνας του, παρ' όλη μας την προσπάθεια, σε μια μέρα ή ένα μήνα ή ένα χρόνο. Είναι αγώνας μιας ζωής. Αυτοί που έχουν κάνει αυτόν τον αγώνα ή που τώρα αγωνίζονται καταλαβαίνουν τι θα πει να πολεμάς με το νου. Κοιτάξτε πόσο τραχύς, πολύπτυχος και ποικιλόμορφος είναι ο νους. Είναι γιος, θυγατέρα, (ο) σύζυγος, (η)σύζυγος, γονιός, πλούτη και περιουσία, προσκόλληση, απληστία, λαγνεία, θυμός, υπερηφάνεια, και τι δεν είναι. Είναι προσκολλημένος στον εξωτερικό κόσμο με σχοινιά, διπλά σχοινιά, τριπλά σχοινιά, πολλαπλά σχοινιά. Κρατιέται από αυτές τις αλυσίδες τόσο πολύ διάστημα που δεν αισθάνεται την ενόχληση από αυτές. Για το πουλί που είναι στο κλουβί η αιχμαλωσία είναι ο κανονικός τρόπος ζωής.[114]

Δεν πρέπει να είσαστε απαισιόδοξος για την εσωτερική

σας πρόοδο, γιατί μια τέτοια στάση εμποδίζει την πρόοδο. Σας παρακαλώ να είσαστε σίγουρος πως τα πάντα καταγράφονται προσεκτικά πίσω από τον πέπλο, και όλες σας οι ειλικρινείς προσπάθειες είναι προς όφελος της πνευματικής σας προόδου. Η σκέψη είναι η νότα κλειδί της επιτυχίας. Είναι ο τρόπος του σκέπτεσθαι του μυημένου που αλλάζει βαθμιαία όταν αισθάνεται πάνω απ' όλα προστασία και καθοδήγηση από τη Διδάσκαλο Δύναμη σε όλους τους τομείς της ζωής.[115] Οτιδήποτε έρχεται σε σας από τη θεία Πρόνοια είναι κατά κανόνα σωστό για την πνευματική σας πρόοδο.[116]

Υπομονή και Επιμονή

ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ της επιτυχίας στο Μονοπάτι είναι άσκηση, περισσότερη άσκηση και ακόμη περισσότερη άσκηση.[117]

Το παράπονό σας ότι ο νους περιπλανιέται κατά τη διάρκεια του διαλογισμού είναι το παράπονο σχεδόν όλων των μυημένων στα πρώτα στάδια. Ο νους αισθάνεται ευχαρίστηση να τριγυρνά παντού και δεν του αρέσει να χάσει την ελευθερία του ωσότου να αποκτήσει ανώτερη απόλαυση σε αντάλλαγμα για τις τωρινές απολαύσεις του. Αλλά η συνεχής άσκηση θα τον αναγκάσει να εγκαταλείψει τις προηγούμενες συνήθειές του.[118]

Δείτε πόσο απλό και εύκολο φαίνεται, αλλά απαιτεί πολλή επιμονή και σταθερότητα για να φτάσει κανείς να έχει καλή επίδοση στο Μονοπάτι. Σεις απλώς πρέπει να κρατάτε μια σιωπή εσωτερικά, γεμάτη σεβασμό, για να απολαύσετε τους πλήρεις καρπούς της Θείας Χάρης, η οποία θα εκδηλωθεί με μεγάλη αφθονία. Σας παρακαλώ προσέξτε το εξής: αν κτυπάτε την πόρτα κάποιου πλούσιου ανθρώπου και περιμένετε τακτικά επί μερικές μέρες συνέχεια, αυτός σίγουρα μια μέρα θα σας ρωτήσει το σκοπό που

έχουν οι καθημερινές κλίσεις σας προς αυτόν· και αυτό δεν είναι παρά ένα εγκόσμιο παράδειγμα. Αν σεις περιμένετε νοερά στην ουράνια πόρτα της Θειότητας, με ακρίβεια και με σταθερή υπομονή και ταπεινοφροσύνη, δεν νομίζετε ότι Εκείνος θα ανταποκριθεί στις επικλήσεις σας; Οπωσδήποτε θα ανταποκριθεί. Απλώς σεις περιμένετε υπομονετικά και κοιτάζετε μέσα σας.[119]

Λοιπόν σας εύχομαι να διαβείτε το Μονοπάτι έχοντας πλήρη πίστη και εμπιστοσύνη στο Διδάσκαλο, και πάνω απ' όλα, να είσαστε ευγνώμονες που γίνατε δεκτός για Μύηση σ' αυτή τη δύσκολη εποχή που ζούμε. Επιμένετε, επιμένετε και ξανά επιμένετε. Η επιμονή συνδυασμένη με πλήρη πίστη στη Διδάσκαλο Δύναμη που εργάζεται πάνω από το κεφάλι σας θα βγάλει μια μέρα όλα τα εμπόδια, και θα φτάσετε στον πολυπόθητο στόχο σας.[120] Αλλά ο παράγοντας του χρόνου είναι αναγκαίος, η υπομονή είναι αναγκαία, και η επιμονή είναι αναγκαία. Αυτό δεν θα γίνει σε μια μέρα.[121]

Σιμράν

ΤΟ SIMRAN [η επανάληψη] των βασικών ονομάτων του Θεού έχει μια αναπόφευκτη επίδραση στο νου. Αυτό οδηγεί στη Dhyan, που κάνει το πνεύμα να ξεχνά τον κόσμο και τα αντικείμενα του κόσμου. Στο διαλογισμό δεν παραμένει τίποτα άλλο παρά συγκεντρωμένο Simran· και από τη μεγάλη και βαθιά σιωπή της καρδιάς (το Hriday Kamal των Αγίων· δηλ., το Θείο Έδαφος πίσω από τα φρύδια) βγαίνει ένα ακατάπαυστο Ηχητικό Ρεύμα που τραβά το πνεύμα επάνω, αποσύροντας το από το σώμα, (χωρίς βεβαίως να σπάσει την αργυρά άλυσο) και το καθοδηγεί στο ταξίδι του στα διάφορα πνευματικά βασίλεια. Η φωτεινή μορφή του Διδασκάλου παραμένει πάντοτε με το πνεύμα βοηθώντας το και οδηγώντας το σε κάθε βήμα. Αυτή η Αρχή του

Ήχου είναι ο σύνδεσμος μεταξύ του Θεού και του Ανθρώπου και με αυτόν τον τρόπο εγκαθιδρύεται ένας αδιάλυτος δεσμός και μια σχέση μεταξύ του Δημιουργού και της δημιουργίας Του.[122]

Η επανάληψη των ονομάτων κατά διαλείμματα έχει μια σημασία όπως αναφέρθηκε πιο πάνω. Είναι μια προστασία για τις δυσκολίες και τα εμπόδια με τα οποία είναι γεμάτο το Μονοπάτι, και βοηθά το αισθητηριακό ρεύμα να αποσυρθεί από το σώμα στο κέντρο των ματιών χωρίς καμιά ένταση εκ μέρους του μαθητή παιδί. Η προσοχή πρέπει να είναι στραμμένη διαπεραστικά στο μέσο από οτιδήποτε βλέπετε μπροστά σας. Αν η επανάληψη των ονομάτων νοερά γίνεται συνέχεια, η προσοχή θα διαιρεθεί. Το βλέμμα πρέπει να είναι συνέχεια προσηλωμένο, και η επανάληψη να γίνεται σε διαλείμματα, απλώς για να φυλλαχτείτε από οποιαδήποτε αρνητική επίδραση και να βοηθήσετε τη διαδικασία της απόσυρσης από το σώμα.[123]

Τα βασικά ονόματα του Θεού έχουν τη δύναμη να διασκορπίζουν τις δυνάμεις του σκότους που ίσως να συναντήσουν και να επιτεθούν στο πνεύμα στο προς τα πάνω ταξίδι του. Το Simran αυτών των ονομάτων βοηθά την ψυχή και στο φυσικό επίπεδο και στα επίπεδα που είναι πάνω από το φυσικό. Είναι επιβεβλημένο να γίνεται το Simran των ονομάτων που δίνονται από μια Διδάσκαλο Ψυχή, γιατί αυτά είναι φορτισμένα με τρομακτική πνευματική δύναμη που οι αρνητικές δυνάμεις δύσκολα μπορούν να τα βγάλουν πέρα και εξαφανίζονται ως δια μαγείας. Αθάνατες και αιώνιες αυτές οι λέξεις του Διδασκάλου, όταν μπουν βαθιά και ριζώσουν δίνουν αιώνια ζωή στην ψυχή.

Οι ιερές φορτισμένες λέξεις φέρνουν τον παλμό ζωής του Διδασκάλου και η επανάληψή τους με βαθιά πίστη και μοναδική αφοσίωση, βαθμιαία τρέφουν την ψυχή με συνειδητότητα, και αφήνουν ανεξίτηλες εντυπώσεις πάνω σ’ αυτή. Ακόμη και αν δεν βλέπετε τίποτα εσωτερικά κατά τη διάρκεια των διαλογισμών, πρέπει να κάνετε Simran με πίστη. Αυτό είναι σαν να καλλιεργείτε το έδαφος, για να

είναι έτοιμο για την άφθονη συγκομιδή τής Πνευματικότητας, που θα έχει ποτιστεί καλά με τη χάρη και το έλεος τού Διδασκάλου, και ο Ιερός Σπόρος της Μύησης θα καρποφορήσει την κατάλληλη ώρα. Μόλις αρχίζει ο νούς να περιπλανιέται, σταματήστε τον με το Simran (επανάληψη).[126] Να είσαστε δυνατοί στο Simran σας· αυτό θα απομακρύνει όλες τις δυσκολίες. Θα γίνετε τολμηροί και άφοβοι. Θα δείτε μέσα σας τόσους πολλούς ποταμούς, βουνά — και θα τα διασχίσετε πετώντας πάνω από αυτά. Το Simran θα σας κάνει ικανούς να πετάξτε πάνω από αυτά.[127]

Απόσυρση: Υπέρβαση της Σωματικής Συνειδητότητας

ΤΟ ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ αρχίζει εκεί όπου τελειώνουν όλες οι φιλοσοφίες. Είναι θέμα του να δούμε, να υψωθούμε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα, να έχουμε την εμπειρία εμείς οι ίδιοι. Ο ανώτατος στόχος είναι να υψωθούμε σε Θεϊκή συνειδητότητα. Αυτό θα έρθει μόνον όταν γνωρίσετε τον εαυτό σας, ποιοι είσαστε. Δεν είσαστε το ανθρώπινο σώμα, κατοικείτε μέσα στο ανθρώπινο σώμα, που είναι η ανώτατη βαθμίδα μέσα στη δημιουργία. Πρέπει να κάνουμε την καλύτερη χρήση του και αυτό είναι το να μπορέσουμε να βγούμε από αυτό. Γι’ αυτόν το σκοπό, οι Διδάσκαλοι πάντοτε μας συμβουλεύουν να υψωθούμε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα. «Μάθετε να πεθαίνετε έτσι ώστε να αρχίσετε να ζείτε». Τότε θα βλέπετε σωστά τα πράγματα. Τα πάντα θα φαίνονται με τη σωστή τους προοπτική. Γι’ αυτό οι Διδάσκαλοι έχουν πει: «Γνώθι Σεαυτόν!»[128]

Η απόσυρση των αισθητηριακών ρευμάτων από το σώμα [από τα μάτια και κάτω] με τη βοήθεια της επανάληψης των φορτισμένων ονομάτων ή η ακρόαση του ιερού Ηχητικού Ρεύματος που έρχεται από τη δεξιά μεριά είναι το κανονικό

χαρακτηριστικό του διαλογισμού. Ίσως το καταλάβετε καλύτερα με το εξής παράδειγμα: υποθέσετε πως υπάρχει μια σκεπή σε ύψος εκατό σκαλιών, αν δεν ανεβείτε και τα εκατό σκαλιά δεν μπορείτε να φτάσετε στην σκεπή, ακόμη και αν έχετε φτάσει στο ενενηκοστό ένατο. Σεις θα είσαστε κάτω από τη σκεπή και όχι στην κορυφή της. Καθώς πλησιάζετε πιο κοντά στη σκεπή, έχετε όλο και περισσότερο φως. Παρόμοια, για την απόσυρση των αισθητηριακών ρευμάτων μέχρι την εστία των ματιών απαιτείται να σταματήσει τελείως η λειτουργία των αισθήσεων και να προσηλωθεί η εσωτερική προσοχή στο κέντρο μεταξύ και πίσω από τα δύο φρύδια.

Αυτή η ιερή διαδικασία πρέπει να γίνεται σε μια κατάσταση προσπάθειας χωρίς προσπάθεια. Αν εσωστραφείτε τελείως στο κέντρο των ματιών και δεν παρακολουθείτε τη διαδικασία της απόσυρσης, θα δείτε ότι θα αποσυρθείτε τελείως με λίγη ή χωρίς καθόλου προσπάθεια εκ μέρους σας, χωρίς να το αισθανόσαστε ακριβώς όπως βγάζουμε μια τρίχα μέσα από το βούτυρο. Όταν αποσυρθείτε τελείως ή ακόμη και μερικώς, να κοιτάζετε στο μέσο από αυτό που βλέπετε μπροστά σας. Η διάνοια πρέπει επίσης να παραμείνει ακίνητη εκείνη την ώρα που θα ανοίξει η εσωτερική όραση.[129]

Αν κάνετε σωστά τις ασκήσεις σας, θα υψωθείτε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα. Δεν είσαστε το σώμα. Θα αρχίσετε να έχετε εμπειρία του Υπερπέραν. Πρέπει να αφήσετε το σώμα. Αυτή είναι η μοίρα όλων και δεν υπάρχει εξαίρεση για κανένα. Αλλά παρ’ όλα αυτά, φοβόμαστε το θάνατο. Ο θάνατος είναι μόνο μια αλλαγή, ακριβώς όπως ο ήλιος δύει στη μια μεριά του κόσμου και ανατέλλει στην άλλη. Παρόμοια, εμείς αφήνουμε αυτόν το φυσικό κόσμο και πάμε στο Υπερπέραν. Αυτό είναι ένα πρακτικό θέμα, και αν κάποιος σας δείξει πως να υψωνόσαστε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα, πρέπει να το αναπτύξετε από μέρα σε μέρα. Αν υψωθείτε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα θα είσαστε πάντοτε ενήμεροι ότι δεν είσαστε το

σώμα γιατί θα το γνωρίζετε εμπράκτως. Το Σπίτι της ψυχής είναι το Σπίτι του Πατέρα μας. Είμαστε τυχεροί που έχουμε το ανθρώπινο σώμα, μέσα στο οποίο μπορούμε να επιστρέφουμε στο Σπίτι του Αληθινού μας Πατέρα. Αυτό δεν μπορεί να γίνει στις κατώτερες βαθμίδες της δημιουργίας. Ο άνθρωπος που μαθαίνει να πεθαίνει, να αφήνει το σώμα κατά βούληση, κερδίζει την αιώνια ζωή, και δεν ξαναγυρίζει. Όλη η δόξα και η ομορφιά είναι μέσα σας. Το αστρικό επίπεδο είναι πιο ωραίο από το φυσικό. Το αιτιατό επίπεδο είναι ακόμη πιο ωραίο, και τα πνευματικά επίπεδα πέρα από αυτό είναι τα πιο ωραία απ' όλα. Αυτοί που έχουν εμπειρία του Υπερπέραν, φυσικά θα ήθελαν να πάνε εκεί, αλλά είναι δεμένοι. Ακόμη και οι Διδάσκαλοι παίζουν το ρόλο τους. Αυτοί θέλουν να πάνε πίσω, αλλά είναι δεμένοι με εντολή. Πρέπει να συνεχίσουν.[130]

Στο διαλογισμό, όταν υψωνόσαστε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα, το σώμα έχει πλήρη ανάπαυση, και η συνειδητότητά σας αυξάνεται. Όταν ξαναμπαίνετε στο σώμα, αυτό ξαναφορτίζεται και ζωογονείται.[131]

Είσαστε τυχεροί που έχετε διδαχτεί πως να σηκώνετε το σταυρό σας καθημερινά έτσι ώστε να υψωνόσαστε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα και να ξαναγεννιόσαστε μέσα στο Βασίλειο του Θεού που είναι μέσα σας. Μάθετε να παραμένετε περισσότερο μέσα στο Υπερπέραν και να απολαμβάνετε τη μακαριότητα του Βασιλείου του Θεού μέσα σας.[132]

Guru Dev:
Η Φωτεινή Μορφή του Διδασκάλου

ΜΙΑΣ ΚΑΙ ο νους τεθεί υπό έλεγχο και δεν αμφιβάλλει πια και δεν τριγυρνά, «Τότε εμφανίζεται εσωτερικά η Φωτεινή Μορφή του Διδασκάλου. Δεν υπάρχει καμιά διαφορά μεταξύ αυτής και της φυσικής του μορφής. Είναι

όπως μια αντανάκλαση μέσα σε ένα καθαρό καθρέφτη. Όσο το γυαλί δεν είναι καθαρό δεν μπορεί να δει κανείς τίποτα να αντανακλάται».

Ο νους είναι πράγματι ένα γυαλί, το οποίο, όταν λερώσει από τη συσσώρευση των εγκόσμιων προσκολλήσεων θαμπώνει και κρίνει τα πάντα· αλλά μόλις αυτή η ταινία καθαριστεί απεικονίζει πάνω της ολόκληρο το Σόμπαν.[133]

Ο όρος Guru Dev, λοιπόν, σημαίνει την αυτόφωτη μορφή του Διδασκάλου, που είναι ελεύθερη από το φυσικό του σώμα και πολύ πιο πάνω από αυτό, και που το πνεύμα πράγματι βλέπει με το εσωτερικό αστρικό Φως του. Όταν το πνεύμα έρθει πρόσωπο με πρόσωπο με την αστρική Μορφή του Διδασκάλου, όλες οι αμφιβολίες εξαφανίζονται και οι κόποι του παίρνουν τη μεγαλύτερη ανταμοιβή — το *sumum bonum* της ζωής.

Αυτή η αστρική μορφή απαλλαγμένη από το γήινο σώμα του Διδασκάλου ονομάζεται Guru Dev. Είναι αυτόφωτη και λαμπερή με Φως που εκτείνεται πέρα από πολλά μίλια. Ο Satguru ή ο Διδάσκαλος της Αλήθειας είναι η Δύναμη της Αλήθειας ή ο Θεός που εργάζεται μέσω και του Διδασκάλου και του Guru Dev. Με τις ρίζες του βαθιά ριζωμένες μέσα στη Sat ή Αλήθεια, παίρνει την έμπνευσή του απευθείας από την αιώνια και αναλλοίωτη μονιμότητα, Sat, γι’ αυτό είναι γνωστός ως Satguru.

Ο Guru Dev συναντά και χαιρετά το πνεύμα καθώς αυτό διασχίζει τα σύνορα μεταξύ της φυσικής και της αστρικής περιοχής περνώντας μέσω των άστρων, του ήλιου και της σελήνης, που αναφέρονται μέσα στις Βέδες ως Devian και Pitrian Margs (Μονοπάτια). Αυτή η αστρική μορφή είναι ακριβώς όπως η φυσική μορφή του Διδασκάλου, αλλά πολύ πιο ωραία, φωτεινή και μαγνητική. Ο Διδάσκαλος Nanak αναφέρει γι’ αυτό το φωτεινό μονοπάτι τα εξής:

> *Η φωτεινή Μορφή του Διδασκάλου είναι εξαιρετικά μαγευτική και θελκτική. Μόνο ένας τέλειος Διδάσκαλος μπορεί να την εκδηλώσει σε ένα πνεύμα.*

Αυτή η λαμπερή μορφή του Διδασκάλου συνοδεύει πάντοτε το πνεύμα στα διάφορα επίπεδα, τελειώνοντας στο Sach «hand ή το Σπίτι της Αλήθειας. Όταν η φωτεινή Του μορφή κατέβει στην εστία των ματιών, ο μαθητής δεν έχει πια να αγωνιστεί για τίποτα. Σ' αυτή την αφοσίωση πρέπει να φτάσει ο μαθητής. Τότε έχει κατά το ήμισυ επιτύχει, και στο εξής η αστρική μορφή του Διδασκάλου αναλαμβάνει το πνεύμα με πλήρη υπευθυνότητα για να το οδηγήσει στον τελικό στόχο. Ακόμη και οι Άγιοι λατρεύουν αυτή τη μορφή και νιώθουν μεγάλη μακαριότητα όταν την αντικρίζουν.

Η εκδήλωση του Guru Dev εξαρτάται καθαρά από τη Χάρη του Θεού και τις ειδικές αρετές του μαθητή που αποκτά κατά την πρόοδό του στο πνευματικό μονοπάτι.[134]

Δεν υπάρχει ανάγκη να φαντάζεται ή να σχηματίζει νοερά τη Μορφή του Διδασκάλου ενώ λέει Simran. Μια τέτοια προσπάθεια θα διασκορπίσει την προσοχή του. Έπειτα υπάρχει και ένας άλλος κίνδυνος κάνοντας αυτό. Όποια μορφή φανταζόσαστε θα τη δείτε αλλά θα είναι δικό σας δημιούργημα, μια προβολή του νου σας και όχι η πραγματικότητα. Όταν ένας μυηθεί ο Διδάσκαλος κατοικεί μέσα του συνέχεια. Ό,τι είναι ήδη μέσα αυτομάτως θα φανερωθεί όταν θα συγκεντρωθείτε ολοκληρωτικά, αν και μπορεί να πάρει αρκετό χρόνο ώσπου να προσαρμοστείτε στο καινούργιο περιβάλλον, που ήταν άγνωστο μέχρι τώρα. Ο Θεός εκδηλώνει τον Εαυτό Του με τη μορφή του ανθρώπου μέσα στον οποίο εργάζεται χωρίς να σχηματίζουμε εμείς καμιά φανταστική εικόνα.[135] Είναι πραγματικά μια ευτυχισμένη μέρα για το μυημένο όταν συναντήσει το Φωτεινό Διδάσκαλο εσωτερικά. Η εντολή του Διδασκάλου να κάνουμε τακτικά διαλογισμό και η έμφαση που δίνει στην ανάγκη να ζούμε μια ζωή αγάπης και αγνότητας έχουν την πρόθεση να διασαφηνίσουν το δρόμο στους μυημένους. Δεν είναι μόνο η προσπάθειά τους που θα φέρει την επιτυχία σ' αυτό το δύσκολο έργο, αλλά η θεληματική και με αγάπη αυτοπαράδοση και η εμπιστοσύνη με την οποία

κάθονται [για διαλογισμό] και υπακούουν τις εντολές του.[136]

Μιας και η ψυχή φτάσει τη Φωτεινή Μορφή του Διδασκάλου εσωτερικά η περισσότερη εργασία της έχει τελειώσει. Τα υπόλοιπα είναι ζήτημα χρόνου. Βέβαια ο Satguru (ο Διδάσκαλος της Αλήθειας) θα μπορούσε να την πάρει κατευθείαν σε ανώτερα επίπεδα, αλλά φέρνει την πρόοδο βαθμιαία, γιατί αλλιώς, όπως στην περίπτωση με τον pandit [γνώστη των ιερών Ινδικών γραφών] που επέμενε, το σοκ και η ένταση από αυτό θα ήταν πολύ μεγάλη.[137] Όταν συναντήσετε το Διδάσκαλο μέσα σας, θα μπορείτε να δείτε όλα τα πράγματα, από την αρχή [της δημιουργίας] ως την αιωνιότητα.[138] Ο Διδάσκαλος μιλά με το μαθητή Του πρόσωπο με πρόσωπο σε όλα τα επίπεδα και του δίνει τις σοφές του συμβουλές την ώρα της ανάγκης.[139]

Ένας μαθητής ποτέ δεν πρέπει να είναι ευχαριστημένος ωσότου να συναντήσει το Διδάσκαλο μέσα του, πρόσωπο με πρόσωπο, στη Φωτεινή Του Μορφή και να μιλά μαζί Του όπως κάνει συνήθως κανείς στον έξω κόσμο. Πρέπει να εντείνετε τις προσπάθειές σας για να φτάσετε σ’ αυτό το σημείο όσο το δυνατόν πιο γρήγορα, γιατί μόνον τότε θα τελειώσουν όλα τα βάσανά σας.[140]

Δυσκολίες στο Διαλογισμό

Γιατί είναι τόσο δύσκολο να ακούσουμε τον Ήχο;

Ο ΛΟΓΟΣ ή SHABD αντηχεί μέσα σε όλα τα Σύμπαντα τα ορατά και τα αόρατα. Η ανθρώπινη ψυχή και ο Ιερός Shabd ή Λόγος είναι της ίδιας θείας Φύσης. Αυτοί που αναπτύσσουν την Εσωτερική Τους Συνειδητότητα με τακτικούς, σωστούς και γεμάτους πίστη διαλογισμούς μπορούν να ακούσουν αυτή την Ουράνια Μελωδία όποτε θέλουν. Οι αρχάριοι έχουν κάποια δυσκολία στο να προσηλώσουν την

προσοχή τους στο κέντρο των ματιών και να θέσουν υπό έλεγχο τις δονήσεις [του νου] και τις σκέψεις τους. Επιπλέον, αυτοί που μιλούν πολύ και χάνουν την πολύτιμη ενέργειά τους σε άσκοπη και ανεξέλεγκτη ομιλία δεν μπορούν να ακούσουν αυτή την Ουράνια Μελωδία. Είναι η εσωτερική αδιαίρετη αφοσίωση και προσοχή που μας δίνει την ικανότητα να ακούμε αυτήν τη μελωδία. Η άσκηση που γίνεται με επιμονή και σταθερότητα έλκει τη Θεία Χάρη και τότε ο μυημένος μπορεί να ακούει τον ιερό Λόγο ή *Shabd Dhun*,[141] Είναι η διασκορπισμένη προσοχή του μυημένου που δεν του επιτρέπει να ακούσει το ιερό Ηχητικό Ρεύμα, Επιπλέον, η υπερβολική προσκόλληση στις γήινες απολαύσεις και η ικανοποίηση των αισθήσεων φράζουν το δρόμο. Ο ζωντανός Διδάσκαλος είναι Προσωποποιημένη Αγάπη, και γι' αυτό, η αγάπη και η αφοσίωση σ' Αυτόν, είναι ο παράγοντας που μας βοηθά να έχουμε καλύτερη εσωτερική επαφή με το Ακουστό Ρεύμα Ζωής. Είναι μάλλον η ροπή του ανθρώπινου νου που δεν αρέσκεται να είναι αλυσοδεμένος και γι' αυτό απαιτείται η τήρηση κάποιας πειθαρχίας για να έχουμε μια εσωτερική συνειδητή επαφή της ουράνιας μελωδίας. Στην αρχή είναι πράγματι δύσκολο αλλά με τακτική άσκηση η ψυχή αισθάνεται μια έμφυτη έλξη προς το Ηχητικό Ρεύμα, όταν έχει την εμπειρία της εσωτερικής μακαριότητας με τη χάρη του Διδασκάλου.[142]

ΕΡ. Γιατί κανείς αναβάλλει την άσκηση του Λόγου ή Shabd εφόσον είναι τόσο πολύ σημαντική για την πνευματική πρόοδο;

ΑΠ. Ο ανθρώπινος νους είναι έτσι κατασκευασμένος από τη Θεία Πρόνοια που απεχθάνεται τη σιωπή και την ακινησία στο κέντρο του — πίσω και μεταξύ των δύο ματιών. Είναι πράκτορας της Αρνητικής Δύναμης προσκολλημένος σε κάθε ανθρώπινη ψυχή. Δεν του αρέσει η εσωστροφή. Επιπλέον, υπεραγαπά τις αισθησιακές απολαύσεις, και είναι δύσκολο να τις αποφύγει. Ο Ζωντανός Διδάσκαλος με τη χάρη και την προστασία Του μας χαρίζει τη συνειδητή επαφή με αυτή την Ουράνια Μελωδία, οι

Satsangis (μαθητές) όμως δεν δίνουν την κατάλληλη προσοχή σ' αυτή την πιο σημαντική πλευρά της πνευματικής πειθαρχίας. Μπορούμε να προσθέσουμε ότι αυτοί που είναι παραδομένοι στις χαμηλές απολαύσεις τις σάρκας και της ύλης σπάνια ακολουθούν το Μονοπάτι, και αν κατά τύχη μερικοί από αυτούς οδηγηθούν στο Διδάσκαλο και τους δοθεί Μύηση, εξαιτίας κάποιας καρμικής αντίδρασης του παρελθόντος, δεν τους αρέσει αυτή η πνευματική πειθαρχία.

Το ανθρώπινο σώμα είναι ακριβώς όπως μια συσκευή ραδιοφώνου με την οποία συλλαμβάνονται αυτές οι Θείες Μελωδίες. Ο Ζωντανός Διδάσκαλος είναι ο Μοναδικός που μπορεί να σιάξει τη χαλασμένη μας συσκευή και να μας χαρίσει το διακόπτη και το μήκος κύματος στο οποίο μπορεί να ακουστεί αυτό το Ουράνιο Τραγούδι. Η τακτικότητα και η σταθερότητα συντροφευμένες με ακούραστη ανιδιοτελή εξυπηρέτηση αφιερωμένη στο Διδάσκαλο είναι οι κυριότεροι βοηθητικοί παράγοντες για την άσκηση αυτής της πνευματικής πειθαρχίας.

Ο νους, έχει μια ποικίλη σειρά από τεχνάσματα για να κάνει το μυημένο να αποφύγει να ακούσει τον Ήχο. Μερικές φορές έρχεται σαν φίλος για να παροτρύνει τον μαθητή θέτοντας μπροστά του τις οικογενειακές του υποχρεώσεις κ.λπ. και έτσι αυτός πιάνεται μέσα στα δίχτυα της προσκόλλησης. Άλλες φορές αρχίζει σκληρή μάχη σαν ένας άσπονδος εχθρός. Επιπλέον, οι πειρασμοί των γήινων απολαύσεων κάνουν το νου συνεχώς να ταλαντεύεται και να περιπλανιέται. Το μόνο σημείο όπου μπορεί να βρει ησυχία είναι το κέντρο των ματιών, η έδρα της ψυχής. Η αναβολή της άσκησης του Ήχου είναι μια πολύ παλιά ασθένεια του ανθρώπινου νου και για τη θεραπεία της η Θεία χάρη του Διδασκάλου είναι πολύ σημαντική.[143]

Σας συμβουλεύω να συνεχίζετε πιστά τους διαλογισμούς σας με θρησκευτική τακτικότητα ακόμη και αν είσαστε μπερδεμένος με γήινες υποθέσεις ή σας έχει υπερνικήσει ο νους. Να ξέρετε ότι αυτά είναι τεχνάσματα της αρνητικής

δύναμης για να κρατά τους μυημένους παγιδευμένους στο μπέρδεμα του εξωτερικού κόσμου που έχει σαν αποτέλεσμα το χάσιμο του πολύτιμου χρόνου που έχετε στη διάθεσή σας. Όποτε έχετε λίγο ελεύθερο χρόνο επωφεληθείτε και ποτέ να μην αφήνετε το νου σας να είναι κατηφής ή λυπημένος. Είναι κατά τη διάρκεια αυτών των στιγμών [του διαλογισμού] της απόλυτης μακαριότητας και αρμονίας που η ψυχή σας φορτίζεται με θείες δονήσεις και προς μεγάλη σας χαρά σας ανοίγονται νέοι ορίζοντες ορθής κατανόησης.[144]

Τώρα κάθε ψυχή, με τη συνεχή της συναναστροφή με το νου, έχει αποκτήσει την τάση να ρέει προς τα κάτω και προς τα έξω μέσω των αισθήσεων και γι' αυτό το λόγο δεν μπορεί να πιάσει το Ηχητικό Ρεύμα (το Ελιξήριο της Ζωής) εσωτερικά. Ένα δοχείο γυρισμένο ανάποδα μπορεί να παραμείνει στη βροχή για αιώνες αλλά δεν θα πέσει ούτε μια σταγόνα μέσα σ' αυτό. Αλλά αν γυρίσει σωστά προς τα πάνω, θα γεμίσει με μια η δυο βροχές. Ακριβώς ίδια είναι και η περίπτωση της ψυχής. Μόλις ο Διδάσκαλος της δώσει την επαφή με το Ηχητικό Ρεύμα που δίνει ζωή στρέφοντάς τη σωστά με την απόσυρση του αισθητηριακού ρεύματος, το κύπελλο του πνεύματος, που μοιάζει με λωτό, παίρνει όλο και περισσότερο νερό της Αθανασίας ωσότου η ψυχή μουσκεύει πέρα ως πέρα και σώζεται για πάντα.

Ο νους, όπως γνωρίζετε, πάντοτε κυνηγά τις απολαύσεις του ενός ή του άλλου είδους. Αλλά οι απολαύσεις αυτού του κόσμου είναι εφήμερες και έχουν πάντοτε κάποιο αγκάθι στο βάθος τους. «Τα πιο ειλικρινή μας γέλια είναι φορτωμένα με κάποιο πόνο», λέει ένας Άγγλος ποιητής.

Ο λιποτάκτης νους μπορεί να υποταχθεί μόνον αν του δοθεί κάποια εσωτερική απόλαυση των μελωδικών τόνων της Θείας Μουσικής —του Λόγου — αντί για τις εξωτερικές απολαύσεις. Όταν ο νους γευθεί το γλυκό Ελιξήριο εγκαταλείπει τις εξωτερικές απολαύσεις και υποτάσσεται. Έτσι η ψυχή ελευθερώνεται.[145]

Αναφέρετε στο ημερολόγιό σας ελέγχου — ότι όταν οι

άλλοι προοδεύουν στο Δρόμο, γατί να μην γίνεται αυτό και στη δική σας περίπτωση. Ο διαλογισμός είναι θέμα αγάπης και αφοσίωσης· είναι για να καθαρίσει το δοχείο από όλη την εσωτερική βρωμιά και ακαθαρσία. Οι κακές σκέψεις, ο πειρασμός για εκδίκηση, η υπερηφάνεια για μάθηση και γνώση, οι αμφιβολίες και ο σκεπτικισμός, η μη εμπιστοσύνη στο Θεό και η έλλειψη πίστης σ' Αυτόν είναι μερικά από πιο μεγάλα εμπόδια που φράζουν το δρόμο και εμποδίζουν τη χάρη και την Ευλογία Του να έρθει σε μας. Ο Διαλογισμός που γίνεται με σωστό τρόπο και τακτικά, αφιερώνοντας τον καθιερωμένο χρόνο με αγάπη και αφοσίωση, φέρνει καλά αποτελέσματα και με αφθονία.[146]

Ποια είναι τα κύματα που αναδεύονται μέσα στον ωκεανό του νου; Αυτό συμβαίνει γιατί βράζουν και ξεχειλίζουν οι αισθήσεις. Από τα μάτια, παίρνουμε το ογδόντα τρία τοις εκατό από όλες τις εντυπώσεις που μπαίνουν μέσα μας, και το δεκατέσσερα τοις εκατό μέσω των αυτιών. Το υπόλοιπο τρία τοις εκατό μέσω των άλλων οργάνων των αισθήσεων. Αυτές οι εντυπώσεις μέσω των αισθήσεων είναι τόσο δυνατές που είναι συνέχεια σε μια κατάσταση βρασμού-λοιπόν το πρώτο μας μάθημα είναι να μάθουμε να ελέγχουμε τις αισθήσεις. Όταν οι αισθήσεις είναι κάτω από έλεγχο, και οι διάνοια επίσης ησυχάζει, η ψυχή μπορεί να έρθει σε επικοινωνία με την Υπερψυχή. Αν κάνετε τρεις τρύπες σε ένα δοχείο, γεμίστε το δοχείο με λασπωμένο νερό, και μετά κάνετε να περάσει αέρας μέσα από αυτές τις τρεις τρύπες, θα δείτε ότι το νερό θα περιστρέφεται και θα κοχλάζει. Αλλά αν βάλλετε λίγη στύψη μέσα σ' αυτό το νερό, θα γίνει καθαρό σαν κρύσταλλο και θα μείνει ακίνητο. Λοιπόν η στύψη του Naam ή Λόγου θα καθαρίσει τη βρωμιά όλων των περασμένων γεννήσεων.[147]

Καθώς είμαστε κάτω από την επίδραση των αισθήσεων είναι πολύ δύσκολο να φτάσουμε στη gaggan, (στην έδρα της ψυχής μέσα στο σώμα) ή να υψωθούμε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα. Αν ένας άνθρωπος έχει ακόμη και μια μόνο δυνατή επιθυμία, ας πούμε της λαγνείας,

εξωτερικά, οι άνθρωποι μπορεί να τον θεωρούν ότι είναι μια μεγάλη ψυχή, όμως εσωτερικά, αυτός χορεύει στο σκοπό αυτής της επιθυμίας. Εξωτερικά μπορεί να εντυπωσιάζει τον κόσμο με πολλούς τρόπους, αλλά εσωτερικά, σκάβει βαθύτερα αυτό το λάκκο που έχει πέσει μέσα. Άμεσα η έμμεσα παρασύρεται μακριά από την Αλήθεια, και οτιδήποτε έχει μάθει ακυρώνεται και εκμηδενίζεται. Λοιπόν ταπεινά επαναλαμβάνω ότι το να γίνει κανείς άνθρωπος είναι πολύ δύσκολο ενώ δεν είναι δύσκολο να πραγματοποιήσει τον Κύριο. Αλλά η προσοχή πρέπει να πείσει το νου να αφήσει τις αισθήσεις και να μάθει πώς να ανυψώνεται στο Υπερπέραν. Όταν νικήσουμε τις αισθήσεις οι πέντε εχθροί δεν θα επιτίθενται. Οι πέντε εχθροί είναι η λαγνεία, ο θυμός, η απληστία, η προσκόλληση και ο εγωισμός. Επίσης, αν οι δέκα αισθήσεις τεθούν υπό έλεγχο, τότε το Φως θα εκδηλωθεί μέσα σ' αυτή την ψυχή. Το Φως του Θεού θα εκδηλωθεί πλήρως μέσα σ' αυτό το σώμα όπου οι πέντε χονδρές [του φυσικού σώματος] και οι πέντε λεπτές [του αστρικού σώματος] αισθήσεις είναι τελείως κάτω από έλεγχο.[148]

Δύο πολύ ισχυρές δυνάμεις είναι ο θυμός και η λαγνεία. Αυτές κυριαρχούν τα πάντα. Αν η προσοχή παραμένει στη λαγνεία, η ψυχή πέφτει πολύ χαμηλά· στο θυμό διευρύνεται το εγώ. Η ψυχή δεν μπορεί να συνδεθεί με το Naam αν δεν αποσυρθεί εσωτερικά και υψωθεί πάνω από τις αισθήσεις. Η προσοχή μας αντίθετα έχει γίνει σαν μια εικόνα του νου. Θέλουμε να απολαύσουμε όλα τα χαμηλά, τα εγκόσμια πράγματα, όμως συγχρόνως λέμε ότι θέλουμε και το ανώτατο πράγμα όλων, το Νέκταρ της Ζωής! Είναι όλα λάθος — που νομίζουμε ότι μπορούμε να φτάσουμε; Κάνετε ένα πράγμα τη φορά· αλλά μην παραμείνετε κάτω από αυτή τη λανθασμένη εντύπωση. Ένας Άγιος λέει: «Όπου υπάρχει Naam, δεν υπάρχει Kam (λαγνεία) — εκεί όπου υπάρχει Kam δεν υπάρχει Naam. Δεν μπορούν να συνυπάρχουν και τα δύο— φως και σκοτάδι».

Ο περισσότερος από τον πολύτιμο χρόνο μας χάνεται σε

ζήλιες, εγωισμούς, σκάνδαλα, κριτικές, κακολογίες, κατακτήσεις κ.λπ. Υπάρχουν και άλλες παγίδες που μας εξευτελίζουν, και η ψυχή που είναι κάτω από την επίδρασή τους δεν μπορεί ποτέ να πάει πολύ μακριά, εσωτερικά, γιατί δεν υπάρχει ησυχία, γαλήνη ή εσωτερική ακεραιότητα. Αυτός που δεν έχει λαγνεία και θυμό είναι η εικόνα του Θεού. Σκεφθείτε, πως και μια μόνο ματιά από έναν τέτοιο άνθρωπο μπορεί να ακινητοποιήσει το νου και να κάνει τα ανεπιθύμητα πράγματα να μας αφήσουν για λίγο. Τα λόγια που προφέρει μια τέτοια σπάνια προσωπικότητα είναι φορτισμένα με την εσωτερική του ηρεμία τόσο πολύ, που οι άνθρωποι που τα ακούνε θα αισθανθούν και αυτοί μια γαλήνια ηρεμία. Ο αέρας που περνά δίπλα από πάγο φέρνει δροσιά και ο αέρας που περνά κοντά από τη φωτιά θα φέρει ζέστη. Έτσι τα λόγια ενός ανθρώπου φορτίζονται ανάλογα με την εσωτερική του κατάσταση —είτε αυτή είναι θυμός, είτε λαγνεία, ή μια γλυκιά ηρεμία. Από το ξεχείλισμα της καρδιάς του μιλάει ο άνθρωπος.

Ο καθένας, είτε είναι μορφωμένος ή αγράμματος, είναι παγιδευμένος μέσα στη δυνατή λαβή αυτών των δυο πιο καταστρεπτικών χαρακτηριστικών. Σας ζητήθηκε χίλιες φορές να το καταλάβετε αυτό καλά, αλλά εσείς ακόμη δεν καταλάβατε τον κίνδυνο. Όταν ο νους σας υποδυκνύει κάτι, σεις εξακολουθείτε να λέτε: «Μάλιστα Κύριε, ότι πείτε». Ο Διδάσκαλος και ο Θεός πολύ εύκολα και γρήγορα παραμερίζονται. Πολύ λίγοι άνθρωποι θέλουν να παραδεχτούν τα λάθη τους, και με αυτούς τους όρους η σωτηρία είναι πολύ μακριά. Να γίνει κανείς άνθρωπος είναι πολύ δύσκολο, το να πραγματοποιήσει το Θεό δεν είναι καθόλου δύσκολο. Αν η ψυχή αφήσει το νου και τις αισθήσεις και έρθει πάνω από τη σωματική συνειδητότητα, θα κατορθώσει κάτι σπουδαίο.[149]

Το εμπόδιο που προξενήθηκε από μηδαμινά πράγματα κατά τη διάρκεια του διαλογισμού μπορεί να αποδοθεί στην ευαίσθητη φύση σας. Το ρεζερβουάρ του υποσυνείδητου νου είναι γεμάτο από εγκόσμιες σκέψεις, τάσεις και

ένστικτα που κληρονομήθηκαν από περασμένες ζωές. Αυτά πρέπει να φύγουν τελείως για να μπορέσει να γεμίσει με αγάπη και αφοσίωση προς τον Κύριο και το Διδάσκαλο. Ο σεβασμός, η ταπεινοφροσύνη και η αυταπάρνηση είναι ευγενικές αρετές. Οι αναζητητές της πνευματικότητας καθώς απολαμβάνουν την υπέρτατη μακαριότητα της θείας μέθης αποκτούν Θεία σοφία χωρίς αυτό να το αποδίδουν στον εαυτό τους.[150]

Πολλές φορές η κακή υγεία δεν επιτρέπει το σωστό διαλογισμό. Τέτοιοι περίοδοι παρεμβαίνουν για την εξάλειψη του περασμένου κάρμα, όμως η οξύτητα και η διάρκειά τους μετριάζεται σημαντικά με τη χάρη του Διδασκάλου.

Δεν χρειάζεται να είσαστε δύσπιστος για την πρόοδό σας αλλά αντίθετα να είσαστε χαρούμενος. Σεις κάνετε τη δουλειά σας και αφιερώνετε τακτικό χρόνο στο διαλογισμό σας. Το καθετί που αφιερώνετε για την πνευματική σας ανάπτυξη λογαριάζεται και θα σας βοηθήσει στο μέλλον.

Η εξάλειψη του κάρμα είναι πράγματι ένας κύριος παράγοντας, και γι' αυτό τονίζεται στους μυημένους πόσο είναι σημαντικό να ζουν μια ζωή πειθαρχημένη γεμάτη αγάπη, ταπεινοφροσύνη και ευσέβεια. Θα ευλογηθούν τότε με όλο και περισσότερη χάρη από τη Διδάσκαλο Δύναμη που εργάζεται πάνω από το κεφάλι μας.[151]

Είναι φυσικό ένας μυημένος να επιθυμεί να υψωθεί στα ανώτερα εσωτερικά επίπεδα και να συναντήσει μέσα του το Φωτεινό και γοητευτικό Διδάσκαλο και να απολαύσει τη χάρη και την ευλογία Του καθώς και την τέλεια ειρήνη και μακαριότητα αυτών των περιοχών.

Συχνά οι δυσκολίες φράζουν το Δρόμο. Πρέπει να τις υπερβούμε. Έχετε Έναν Δυνατό πάνω από το κεφάλι σας. Καταφύγετε σ' Αυτόν!

Γιατί ένα παιδί να ντρέπεται να γράψει στον Πατέρα του; Όποιος έμαθε ιππασία έπεσε πολλές φορές. Το να πέσει κανείς είναι ανθρώπινο, αλλά το να παραμείνει εκεί είναι διαβολικό.

Σας παρακαλώ να μην αποκαρδιωνόσαστε. Να αποφεύγε-

τε την ανάρμοστη συντροφιά και να είσαστε τακτικοί και ειλικρινείς στο διαλογισμό σας. Κάνετε το καλύτερο που μπορείτε και αφήστε τα υπόλοιπα στη Δύναμη που είναι πάνω από το κεφάλι σας και μην ανησυχείτε. Καμιά ανησυχία δεν θα σας βοηθήσει. Αφήστε Τον να ανησυχεί Εκείνος για σας. Σεις κάνετε το μικρό σας μέρος με ταπεινοφροσύνη.[152]

Όσον αφορά τη δυσκολία σας στην αυτοσυγκέντρωση, που λέτε ότι αυξήθηκε από τη μύησή σας, για να καταλάβετε καλύτερα θα σας πω μια παραβολή. Ο νους είναι ακριβώς όπως ένα άλογο δεμένο με τα δεσμά της ύλης και κανονικά κυριαρχεί το πνεύμα. Καθώς είναι πράκτορας της Αρνητικής Δύναμης, είναι ικανοποιημένος όσο συνεχίζει κανείς τις προσπάθειές του μέσα στη δίκιά του επικράτεια, και δεν απεχθάνεται τότε την ακινησία και τη συγκέντρωση. Όταν ο νους συντονιστεί εσωτερικά, με την ιερή Μύηση από έναν Αρμόδιο Διδάσκαλο, το σχοινί κόβεται, και η ψυχή είναι ελεύθερη για να ταξιδέψει πίσω στα βασίλεια της ειρήνης και της αρμονίας, που είναι πέρα από την επικράτεια της Αρνητικής Δύναμης. Γι' αυτό αυτή η δύναμη κάνει μια μάταιη απόπειρα να εμποδίσει τις προσπάθειες του αναζητητή της πνευματικότητας, από φόβο μήπως και η ψυχή ξεφύγει τελείως από τα δεσμά του νου και της ύλης. Αυτά που αντιμετωπίζετε είναι τα κανονικά χαρακτηριστικά στο δρόμο του αναζητητή της πνευματικότητας. Αυτά είναι μια καλυμμένη ευλογία, γιατί δοκιμάζουν την ειλικρίνεια και την ακεραιότητα του μαθητή σε κάθε βήμα, και έτσι γίνεται πιο σταθερός και αποφασισμένος με τη χάρη του Διδασκάλου.[153]

Παραπονιόσαστε πως κατά τη διάρκεια του διαλογισμού έρχονται στο νου σας σκέψεις της δουλειάς σας. Αυτό γίνεται γιατί φαίνεται πως δεν έχετε αναπτύξει την κατάλληλη συνήθεια για να κάνετε διαλογισμό σωστά. Βλέπω πως έχετε να ξεκαθαρίσετε μερικά χρέη, και πως πρέπει συγχρόνως να εκτελείτε και τα χρέη σας σαν σύζυγος και σαν πατέρας, και αυτό απαιτεί να εργαζόσαστε σκληρά στη

δουλειά σας. Πρέπει να το κάνετε με προθυμία. Η εργασία είναι προσκύνημα. Αλλά μετά από μια ολόκληρη μέρα σκληρής δουλειάς είναι καιρός να τραβήξτε ένα παραπέτασμα. Εκείνη την ώρα είτε είναι 8, 9, 10 ή 11 τη νύχτα, πρέπει να ξεχάσετε τελείως την εργασία σας σκεπτόμενος πως την έχετε αναθέσει στην ευθύνη κάποιου άλλου πιο αρμόδιου και πιο δυνατού. Μετά χαλαρώστε, και χαλαρώστε τελείως· και όσο χρόνο διαθέτετε, αφιερώστε τον χωρίς διακοπή στις πνευματικές σας ασκήσεις με πλήρη πίστη και αγάπη και με τόση προθυμία όση βάζετε και στην εργασία σας, με το σωστό τρόπο. Να μην προσπαθείτε να έχετε το ένα ή το άλλο πράγμα. Αφήστε τη Διδάσκαλο Δύναμη που είναι συνέχεια μαζί σας, και εργάζεται πάνω από το κεφάλι σας, να σας ευλογήσει και να σας χαρίσει ό,τι θεωρεί καλύτερο. Πρέπει εσείς από μέρους σας να νιώθετε ευχαρίστηση και αφήστε τα αποτελέσματα στο Διδάσκαλο που είναι πάνω από το κεφάλι σας.[154]

Λοιπόν τι σημαίνει το: «δεν γίνονται σωστά οι ασκήσεις»; Αυτός είναι απλώς ένας άλλος τρόπος για να πούμε πως η εφ' ενός σημείου συγκέντρωση που θα φέρει την πλήρη απόσυρση στην εστία των ματιών δεν έχει ακόμη κατορθωθεί από τους μαθητές.

Σεις είσαστε ο ένοικος του σώματός σας αλλά δεν είσαστε ακόμη ο κύριός του. Οι υπηρέτες σας, ο νους και οι πέντε αισθήσεις, έχουν σφετεριστεί το θρόνο πάνω στον οποίο θα έπρεπε να κάθεται η ψυχή σας. Αν δεν τις διώξετε και δεν τις τοποθετήσετε στη σωστή τους θέση ως υπηρέτες, δεν θα σας επιτρέψουν να αποσυρθείτε και να μπείτε μέσα. Ο Διδάσκαλος είναι μέσα και, όπως ένας αγαπητός πατέρας, περιμένει με προθυμία την ημέρα που θα έχετε βάλει σε τάξη το σπίτι σας. Αυτός θέλει μόνο μια ευκαιρία για να σας αρπάξει από τη φυλακή του σώματος, και όπως ένας ειδικός ψαράς, μιας και επιτύχει να αγκιστρώσει το ψάρι Του, δεν θα του επιτρέψει να ξεφύγει ωσότου το βάλει σε ασφάλεια μέσα στο καλάθι Του.[155]

Πώς να Ξεπεράσουμε τις Ατέλειες στο Διαλογισμό

ΒΛΕΠΩ ΠΩΣ παρόλες τις καλύτερες προσπάθειες σας δεν έχετε μια αισθητή εσωτερική εμπειρία. Για να προσδιορίσετε το λάθος σας και την αιτία του, πρέπει σας παρακαλώ να ελέγξετε τα ακόλουθα;

1. Μήπως επαναλαμβάνετε τα ιερά φορτισμένα Ονόματα προφορικά; Αν ναι, πρέπει να το αντικαταστήσετε, βαθμιαία και σιγά, με νοερή επανάληψη. Μπορούμε να το εξηγήσουμε και ως εξής — υποθέστε πως συναντήσατε κάποιον μερικές μέρες πριν, και μιλήσατε μαζί του και τώρα θέλετε να ξαναθυμηθείτε τη συζήτηση. Δεν θα μεταχειριστείτε ούτε τη γλώσσα ούτε θα ξαναμιλήσετε, αλλά θα επαναλάβετε νοερά όλη τη συνομιλία Αυτός είναι ο αληθινός τρόπος της επανάληψης ή του Simran. Οι πέντε ιερές Λέξεις πρέπει να επαναλαμβάνονται νοερά κατά τη διάρκεια του διαλογισμού.

2. Έχετε συνείδηση της διαδικασίας της αναπνοής που συνεχίζεται μέσα στο σώμα; Αν ναι, πρέπει να σταματήσετε να την προσέχετε γιατί η διαδικασία της αναπνοής αρχίζει από το κέντρο του αφαλού και τελειώνει στο κέντρο της μύτης, και έτσι παραμένετε μέσα στο σώμα κατά το διαλογισμό. Αυτό μπορείτε να το κατορθώσετε κοιτάζοντας γλυκά και εντατικά μέσα σας, πίσω από τα δύο φρύδια, ξεχνώντας τελείως το σώμα ή την αναπνοή που συνεχίζεται μέσα στο σώμα. Κανονικά ενώ κάνετε τη δουλειά σας όλη την ημέρα, διαβάζετε ή γράφετε, πηγαίνετε ή ερχόσαστε, καθόσαστε ή περπατάτε, τρώτε ή πίνετε ή ακόμη και όταν μιλάτε δεν έχετε συνείδηση της αναπνοής. Παρόμοια, δεν πρέπει να έχετε συνείδηση και κατά το διαλογισμό.

3. Μήπως αισθανόσαστε μούδιασμα ή δυσκαμψία στο σώμα σας την ωρα του Simran; Αν ναι, είναι εξίσου σημαντικό να μη δίνετε προσοχή όπως είπαμε πιο πάνω. Τα αισθητηριακά ρεύματα αποσύρονται από το σώμα και

φθάνουν στην εστία των ματιών, όχι μόνο με την προσπάθεια του μαθητή, αλλά με τη γεμάτη αγάπη χάρη της Διδασκάλου Δύναμης που εργάζεται πάνω από το κεφάλι μας για να προχωρήσουμε εσωτερικά. Δεν πρέπει να παρατηρείτε τη διαδικασία της απόσυρσης μέσα στο σώμα αλλά να κρατάτε το εσωτερικό σας βλέμμα συνεχώς προσηλωμένο στο μέσο από ό,τι βλέπετε εσωτερικά. Η άσκηση του Simran είναι πράγματι μία αργή διαδικασία, αλλά όταν κατορθωθεί με τη χάρη του Διδασκάλου, φτάνει κανείς στην εστία των ματιών χωρίς καμιά προσπάθεια. Είναι η γεμάτη αγάπη αφοσίωση και η αγωνιώδης κραυγή της ψυχής που έλκουν το έλεος του Θεού και έτσι μπορεί κάνεις να συντονιστεί με τον Ιερό Λόγο εσωτερικά.

4. Σταματάτε τις σκέψεις σας κατά την ώρα του διαλογισμού; Φυσικά θα πείτε «όχι». Το σταμάτημα της διάνοιας είναι το τελευταίο εμπόδιο. Πώς μπορούμε να το κατορθώσουμε καλύτερα εξηγείται παρακάτω:

Δεν πρέπει να έχετε οποιαδήποτε τάση του να έχετε το ένα πράγμα ή το άλλο. Απλώς καθίστε στην πόρτα και περιμένετε. Αυτή η θεία σιωπή κατορθώνεται καλύτερα και πιο εύκολα με το να αφήνετε ταπεινά και με αγάπη στη Διδάσκαλο Δύναμη να σας χαρίσει και να σας ευλογήσει με ο,τιδήποτε νομίζει πιο κατάλληλο. Αυτή η αγαθή Δύναμη είναι συνέχεια μαζί σας και είναι ενήμερη για τις ένθερμες προσπάθειές σας. Αλλά όσο έχετε συνείδηση των πράξεών σας, φράζετε το δρόμο σας, και όταν βγάλετε τον εαυτό σας, Αυτός θα εκδηλωθεί σε σας με τη μορφή του Ουράνιου Φωτός και του Ιερού Ηχητικού Ρεύματος. Είναι σαν να προσκαλείτε κάποιον να μπει μέσα στο δωμάτιο ενώ σεις φράζετε την πόρτα στεκόμενος σ’ αυτή.

Από τα πιο πάνω ελπίζω ότι θα μπορέσετε να εντοπίσετε το λάθος και να το διορθώσετε, με τη χάρη του Διδασκάλου. Εκτιμώ τη λαχτάρα σας, αλλά το γεγονός παραμένει ότι Εκείνος, ο Μεγάλος που είναι μέσα μας, σίγουρα θα σας ευλογήσει τη στιγμή που Αυτός θα θεωρήσει κατάλληλη.[156]

Αυτό που σας λέει ο Διδάσκαλος να κάνετε δεν είναι

πράγματι δύσκολο αν μπορούσατε μόνο να καταλάβετε την απλότητά του. Σας λέει να καθίστε σε μια στάση αναπαυτική για σας, που να μπορείτε να παραμείνετε σ' αυτή μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς να κουνιόσαστε· ότι ενώ θα καθόσαστε σ’ αυτή τη στάση θα παραμείνετε τελείως ξύπνιοι με την προσοχή σας στραμμένη στην έδρα της ψυχής πίσω και μεταξύ των δύο φρυδιών και ότι πρέπει να κοιτάξετε γλυκά και γαλήνια στο μέσο του σκοταδιού που είναι μπροστά σας, επαναλαμβάνοντας τα πέντε φορτισμένα ονόματα αργά και κατά διαλείμματα.[157]

Αν οι μαθητές έκαναν τις πνευματικές τους ασκήσεις, και έκαναν και αυτοέλεγχο, είναι σίγουρο, όπως το δύο και δύο κάνουν τέσσερα, ότι θα κατόρθωναν να υψωθούν πάνω από τη σωματική συνειδητότητα και να εισχωρήσουν στο Υπερπέραν, όπου ο Εσωτερικός Διδάσκαλος περιμένει με ανυπομονησία να χαιρετίσει τα παιδιά του στο κατώφλι του αστρικού επιπέδου. Αλλά επειδή δεν μπορούν να το κάνουν αυτό, έστω και για λίγο, εσφαλμένα νομίζουν πως οι διαλογισμοί τους δεν έχουν κανένα ουσιαστικό αποτέλεσμα.[158]

Κίνδυνοι και Παγίδες στο Δρόμο

ΕΝΩ ΚΑΘΕΤΑΙ για διαλογισμό, μπορεί κανείς να ξεχάσει την επανάληψη των πέντε ιερών Ονομάτων. Τότε ο νους και ο Kal (η Αρνητική Δύναμη) μπορεί να τον εξαπατήσουν. Λοιπόν, πρέπει να είναι σε επιφυλακή, να μην σταματάει την επανάληψη όταν αποσυρθεί το αισθητηριακό ρεύμα, κατά την ώρα του διαλογισμού. Αν η Μορφή του Διδασκάλου παραμένει ενώ ο μαθητής κάνει Simran, πρέπει να ακούσει και να παραδεχτεί τα λόγια του Διδασκάλου ως αληθινά. Πολλές φορές όταν παραλείπουμε να επαναλαμβάνουμε τις φορτισμένες Λέξεις, ο νους έρχεται μπροστά μας με τη μορφή του Διδασκάλου για να μας εξαπατήσει και

να μας παραπλανήσει. Όταν εμφανιστεί στο μαθητή ο πραγματικός Διδάσκαλος, θα απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις που θα Του θέσει ο μαθητής. Καμιά απατηλή μορφή δεν θα παραμείνει όταν ο μαθητής κάνει Simran. Αν δοθεί απάντηση από το Διδάσκαλο στο όνειρο αυτή δεν μπορεί να είναι τελείως σωστή. Η Φωτεινή Μορφή του Διδασκάλου εμφανίζεται στο μαθητή ενώ αυτός βρίσκεται σε μια συνειδητή κατάσταση, και παραμένει κατά τη διάρκεια του Simran. Η Αρνητική Δύναμη πολλές φορές μπορεί να μας πει διάφορα πράγματα, αλλά δεν παραμένει μπροστά στα Πέντε Ονόματα. Μπορεί να ισχυριστεί ότι είναι ο Διδάσκαλός μας. Αλλά δεν πρέπει να εμπιστευόμαστε τα λόγια της.[159]

Όταν η ψυχή αποσύρεται, διασχίζει με το αστρικό σώμα τις ανώτερες περιοχές και βλέπει πρόσωπα. Πρέπει τότε να επαναλαμβάνετε τα πέντε Ονόματα. Τα πρόσωπα θα εξαφανιστούν. Μόνον τα πρόσωπα που ανήκουν στο Πέμπτο Επίπεδο θα παραμείνουν στην επανάληψη του Simran και σεις θα ωφεληθείτε από αυτό. Η ψυχή πάει εδώ και εκεί και βλέπει πολλά πράγματα που συμβαίνουν αλλού. Αλλά δεν πρέπει να χάνουμε το χρόνο μας απασχολούμενοι σε τέτοια πράγματα, γιατί αυτό θα αργοπορήσει την πνευματική μας πρόοδο. Αν αφιερώνετε τακτικά χρόνο στις πνευματικές σας ασκήσεις, θα προχωρήσετε και σίγουρα θα συναντήσετε το Διδάσκαλο μέσα σας, πρόσωπο με πρόσωπο.[160]

Όσον αφορά τα οράματα, όταν υψωθείτε πάνω από τη σωματική συνειδητότητα, μπορεί να έχετε οράματα στο αστρικό επίπεδο. Μη δώσετε την προσοχή σας σ’ αυτά, αλλά επαναλάβετε τα Πέντε Ονόματα. Μερικές φορές μπορεί να δείτε να εμφανίζονται λιοντάρια και φίδια. Αυτά δεν είναι μορφές του Διδασκάλου της Αγάπης. Το φίδι πολλές φορές αντιπροσωπεύει το νου. Μη δώσετε προσοχή σ’ αυτό- δεν θα σας βλάψει. Μερικές φορές τα πέντε πάθη — λαγνεία, θυμός, απληστία. προσκόλληση και εγωισμός, μας εγκαταλείπουν με τη μορφή ενός λιονταριού ή μικρών

παιδιών. Αυτά τα πράγματα δεν μπορούν να αργοπορήσουν την πρόοδο μιας ψυχής που κάνει Simran των πέντε ιερών Ονομάτων[161]

Όσον αφορά τις φωνές που ακούτε, δεν πρέπει να τους δίνετε σημασία. Σας παρακαλώ να ζητήστε από τη φωνή που ακούγεται να παρουσιαστεί σε σας και να σας μιλήσει. Αν εμφανιστεί επαναλάβετε τα πέντε Ονόματα. Μόνο αν παραμείνει με την επανάληψη, να ακούσετε τι θα σας πει. Γενικά, αυτές οι φωνές έρχονται από την αρνητική δύναμη και δεν πρέπει να τους δίνουμε προσοχή.[162]

Το να διασχίσει κανείς το νοητικό κόσμο δεν είναι τόσο εύκολο όσο φαίνεται στον ανειδίκευτο στα μυστήρια του Υπερπέραν. Είναι ο πιο απατηλός κόσμος όπου ακόμη και Mahatmas και Rishis με όλη τους τη μάθηση και τις Tapas (στερήσεις) αποτυγχάνουν να σταθούν στα πόδια τους. Και τι δεν υπάρχει μέσα σ’ αυτό το απέραντο σύμπαν (των τριών κόσμων) που ο Brahman δεν θα ήθελε να προσφέρει στις ένθερμες ψυχές που προσπαθούν να ξεφύγουν από την κυριαρχία του και να φτάσουν στο Αληθινό Σπίτι του Πατέρα τους! Σε κάθε βήμα, είτε στο φυσικό κόσμο, είτε στον αστρικό ή στο νοητικό, προσπαθεί να φράξει το δρόμο των ψυχών που επιθυμούν τη λύτρωση. Οι μεγάλοι Προφήτες και Μεσαίες και όλοι οι άλλοι μας έχουν αφήσει τις εμπειρίες τους από τις τρομακτικές συναντήσεις που είχαν με τον Satan, Mara, Ahriman [μορφές της αρνητικής δύναμης] με τα κακά πνεύματα — Asuras, Demons και τους πράκτορές τους με αμέτρητους τρόπους, καλούς ή κακούς, με τους οποίους προσπαθούν να εμποδίσουν το δρόμο, και να νικήσουν τους αναζητητές της Αλήθειας τάζοντάς τους γήινα βασίλεια και πριγκιπάτα· και αν δεν υποκύψουν σ' αυτούς τους πειρασμούς, τότε προσπαθούν με βίαιες απειλές με φωτιά, κεραυνούς, σεισμούς, βροντές, αστροπελέκια, αστραπές και πολλά άλλα. Αυτές τις καταστάσεις μπορεί να τις αντιμετωπίσει κανείς μόνον αν έχει στο πλευρό του ένα Διδάσκαλο ή Murshid, γιατί τότε η Διδάσκαλος Δύναμη τραβά και απορροφά την ψυχή του

μαθητή μέσα στον Εαυτό της και τον προχωρεί στο μονοπάτι της «Ηχούσας Λαμπρότητας». Για κάθε ψυχή ο Brahman δίνει τα πάντα, και δεν υποχωρεί ωσότου να πειστεί ότι ο αναζητητής είναι γερά γαντζωμένος στην προστασία της Διδασκάλου Δύναμης (Akal ή Του Εκτός Χρόνου).[163]

Σας παρακαλώ να μη νοιαζόσαστε για τις αρνητικές δυνάμεις αλλά αντίθετα να παραμένετε περισσότερο κάτω από τη θεία προστασία της Διδασκάλου Δύναμης με το να είσαστε απορροφημένοι στη γλυκιά ενθύμηση του Διδασκάλου. Η αγάπη συντροφευμένη με εσωτερική ταπεινοφροσύνη και αυταπάρνηση υπερνικά οποιαδήποτε εμπόδια.[164]

Άγονοι Περίοδοι

ΧΑΙΡΟΜΑΙ που βλέπω πως αφιερώνετε χρόνο στους ιερούς διαλογισμούς σας με τη χάρη του Διδασκάλου. Οι τυχόν άγονοι περίοδοι ή τα αόριστα συναισθήματα είναι το αποτέλεσμα της αντίδρασης του παρελθόντος Κάρμα, και τότε ο μαθητής παιδί πρέπει να αποκτήσει περισσότερο θάρρος και αποφασιστικότητα ώστε να παραμείνει σταθερός και τακτικός στο πρόγραμμά του. Μπορώ να σας πληροφορήσω ότι κατά τη διάρκεια τέτοιων περιόδων η γλυκιά προστασία του Διδασκάλου γίνεται πιο δυνατή όπως το αισθανθήκατε με τη χάρη Του. Οι ιεροί διαλογισμοί όταν γίνονται με ένα πνεύμα αφιέρωσης στο Διδάσκαλο γίνονται πιο καρποφόροι με τη χάρη Του. Εκτιμώ την ένθερμη προσευχή σας να είσαστε τακτικοί στο διαλογισμό σας. Πρέπει να επιμείνετε στην απόφασή σας άσχετα με τις διαμαρτυρίες του νου. Θα επιτύχετε με τη χάρη Του. Παρακαλώ σημειώστε ότι στο νου αρέσουν τα αυλάκια της συνήθειας που έχουν σχηματιστεί από τη συνεχή επανάληψη των πράξεων που έχει κάνει οδηγούμενος από τις

αισθήσεις. Σεις πρέπει να αλλάξτε τη συνήθεια του νου αντί να πηγαίνει προς τα κάτω να τρέχει προς τα πάνω, και όλα τα άλλα θα έρθουν από μόνα τους. Πρέπει να βάλλετε τις ράγες προσεκτικά και η δυνατή μηχανή θα τρέχει πάνω σ' αυτές με την ίδια ταχύτητα και γρηγοράδα. Ας είναι ο νους σας συντονισμένος στα Ιερά Πόδια του Διδασκάλου — του Υπέρτατου Οδηγού, και προσπαθήστε όσο καλύτερα μπορείτε να παραμείνει σύμφωνα με τις Θείες Εντολές Του.[165]

Οι άγονοι περίοδοι στο διαλογισμό που συναντά πολλές φορές ο μαθητής είναι καλυμμένες ευλογίες, γιατί τότε δυναμώνει η εσωτερική αφοσίωσή του και έτσι επιτυγχάνει να κάνει ένα ανώτερο βήμα. Δεν χρειάζεται να ανησυχείτε γι' αυτό, αλλά αντίθετα να είσαστε ένθερμα αφοσιωμένοι στους ιερούς διαλογισμούς σας με ανανεωμένο ζήλο και σθένος. Η Διδάσκαλος Δύναμη θα σας παρέχει κάθε δυνατή βοήθεια, χάρη και προστασία.[166] Ο άνθρωπος είναι έτσι κατασκευασμένος που δεν μπορεί να παραμείνει για πολύ χρονικό διάστημα στο ίδιο επίπεδο· ή προοδεύει ή πάει πίσω. Μπορείτε να κρίνετε μόνοι σας ποιο δρόμο ακολουθείτε, βλέποντας πόσο έχετε κάτω από τον έλεγχό σας το νου και τις αισθήσεις σας.

Αυτό δεν κατορθώνεται μόνο με την ηθική ζωή, αλλά επίσης και με την εσωτερική βοήθεια και δύναμη που παίρνετε κάθε φορά που καθόσαστε για διαλογισμό. Λοιπόν, αν δεν έχετε καμιά εμφανή εσωτερική πρόοδο, να είσαστε σίγουρος πως το έδαφος ποτίζεται. Κάθε φορά που καθόσαστε, δημιουργείτε μια συνήθεια την οποία ο νους μια μέρα θα την παραδεχτεί προς όφελος του, αντίθετα από την τωρινή του συνήθεια να ψάχνει να βρει απολαύσεις στα εξωτερικά πράγματα. Η συνήθεια γίνεται φύση, και αυτή είναι η αιτία της δυσκολίας που έχουν οι μαθητές στον καθημερινό τους διαλογισμό. Η συνήθεια του νου να τρέχει στις εξωτερικές απολαύσεις, του έχει γίνει φύση. Γι' αυτό δεν του αρέσει να καθίσει ήσυχα. Δημιουργώντας μια καινούργια συνήθεια, θα αλλάξτε με τον καιρό τη φύση του

νου· αντί να ψάχνει για απόλαυση στα εξωτερικά πράγματα θα διψάει για τη μακαριότητα και τη γλύκα που θα έχει από τα εσωτερικά πράγματα.[167]

Παράγοντες που Επιβραδύνουν την Πρόοδο

Η ΑΠΟΚΑΛΥΨΗ των εσωτερικών εμπειριών σε άλλους. εκτός το Διδάσκαλο ή πιο προχωρημένους μαθητές μας επηρεάζει δυσμενώς και αργοπορεί την εσωτερική μας πρόοδο. Αυτό έχει μια σημασία. ' Ένας πλούσιος άνθρωπος θα ήθελε να κρύψει τα με κόπο κερδισμένα πλούτη του για να μην τα δούνε οι άλλοι και τον ζηλέψουν. Παρόμοια οι πνευματικοί θησαυροί που έχει αποκτήσει ο μαθητής χρειάζεται μεγάλη φροντίδα και επαγρύπνηση να μείνουν κρυμμένοι από τους άλλους για να είναι σε ασφάλεια και καλά φυλαγμένοι — ακριβώς όπως το μικρό φυτώριο το τρώνε οι περαστικές γίδες, αλλά όταν μεγαλώσει και γίνει ένα δυνατό δέντρο, ούτε και ελέφαντας δεν μπορεί να το ξεριζώσει. Επίσης, και οι αντίθετες σκέψεις των άλλων επηρεάζουν το μαθητή. Επιπλέον, οι άλλοι επειδή ζηλεύουν δεν μπορούν να του δώσουν τη σωστή καθοδήγηση. Οι νόμοι του φυσικού επιπέδου απαιτούν να συμπεριφέρεται κανείς σεμνά και με εγκράτεια και να μη δείχνει τις εξαιρετικές του ιδιότητες που έχουν σχέση με τα ανώτερα επίπεδα· και γι’ αυτό ο πειθαρχημένος μαθητής πρέπει να έχει ανεκτικότητα και ταπεινοφροσύνη. Πολλές φορές αυτός που διηγείται τις προσωπικές του εμπειρίες παθαίνει έξαρση και έτσι παίρνει το Εγώ την πρωτοκαθεδρία και σαν αποτέλεσμα η υπερηφάνεια φέρνει και την πτώση του μαθητή. Πάνω σ’ αυτό το θέμα, οι Άγιοι έκαναν ένα Νόμο που πρέπει να τηρείται αυστηρά από όλους γενικά — ότι δεν πρέπει να αποκαλύπτονται οι εσωτερικές εμπειρίες σε

κανέναν εκτός από το Διδάσκαλο που είναι αρμόδιος να δώσει σωστή καθοδήγηση στο Δρόμο.[168]

Επιπλέον, πρέπει να είναι κανείς πολύ προσεκτικός και να μην πέφτει σε απολαύσεις της σάρκας γιατί αυτό σκοτεινιάζει την εσωτερική όραση.[169]

Την ώρα της μύησης, σας έχουν προειδοποιήσει και σας έχουν πει καθαρά για τα πράγματα που βοηθούν την πρόοδο στο διαλογισμό και τα πράγματα που φράζουν το δρόμο και αργοπορούν την πνευματική πρόοδο. Αυτά ανακεφαλαιώνονται πιο κάτω για την καθοδήγησή σας:

«Η αποκάλυψη των εσωτερικών εμπειριών σε οποιονδήποτε άλλον εκτός από το Διδάσκαλο- η μη αποχή από τις απαγορευμένες τροφές (δηλ. όλα τα κρέατα, τα ψάρια, τα πτηνά, τα αβγά και τα οινοπνευματώδη)· και η παράληψη ή τα λάθη στο διαλογισμό, αργοπορούν την πρόοδο».

Σεις δεν μπορούσατε να κρατήσετε μέσα σας την καινούργια χαρά και την ομορφιά που σας έδωσε ο Διδάσκαλος και κάνατε το σοβαρό λάθος να μιλήσετε γι' αυτά στον ……. Η αντίδραση του νου του έκανε να μπουν αμφιβολίες στο δικό σας νου.

Να είσαστε σίγουρος ότι ο Διδάσκαλος είναι μαζί σας από την ώρα της Μύησης και βλέπει και αντιδρά στα πάντα που κάνει ο μυημένος. Ο Ευαγγελιστής Λουκάς είπε: *«Πρόσεχε μήποτε το Φως το ενσοι είναι σκότος».*

Λοιπόν τώρα με αγάπη και αφοσίωση, προσευχηθείτε πάλι στη Διδάσκαλο Δύναμη μέσα σας να σας ανοίξει ξανά το δρόμο. Αυτή θα ακούσει. Δεν είναι μακριά από σας. Οι διαλογισμοί σας θα γίνουν ξανά γλυκείς.
Θα έρθουν μεγάλες ευκαιρίες.[170]

Ο Ορισμός του Νου

Η ΟΥΣΙΑ του νου είναι καμωμένη από πολύ εκλεπτισμένη ύλη της *Satva* ουσίας που είναι μέσα στα στοιχεία. Σαν τον ιστό της αράχνης απλώνεται μέσα στο σώμα και

έχει τις δαγκάνες του βαθιά ριζωμένες μέσα στις αισθήσεις, και εργάζεται μέσω των αισθητηρίων οργάνων. Η πηγή του βρίσκεται πολύ ψηλά επάνω, ριζωμένη μέσα στον παγκόσμιο νου *chid-akash.* Αυτός εξυπηρετεί σαν ένας σύνδεσμος μεταξύ του υλικού σώματος και του συνειδητού πνεύματος ή της ψυχής μέσα στο σώμα που δίνει ζωή και στο νου και στο σώμα. Όπως η φωτιά, είναι ένας καλός υπηρέτης αλλά ένας κακός αφέντης.[171]

Όσο η ψυχή βρίσκεται μέσα στη ζώνη του νου είναι ένας φυλακισμένος. Καταβροχθίζεται από το νου και είναι υπόδουλη σ' αυτόν και πρέπει να υπακούει τις υπαγορεύσεις του. Ο νους και η ψυχή συνδυασμένοι μαζί είναι με τη σειρά τους εγκλωβισμένοι μέσα σε μορφές — αιτιατές, αστρικές και υλικές αντίστοιχα. Ο νους δεν τολμά να μπει μέσα και να έρθει σε επαφή με το Ηχητικό Ρεύμα, γιατί εκεί χάνει την ταυτότητά του και την ελευθερία του. Αντίθετα, είναι έτοιμος να φτάσει μέχρι του σημείου να καθίσει στα χαρακώματα και να αντιμετωπίσει σφαίρες για να κερδίσει μια ευτελή νίκη, ή με χαρά θα αντιμετωπίσει τους κινδύνους για να διασχίσει τον Ατλαντικό για να κερδίσει ένα όνομα ή να κάνει ένα ρεκόρ.[172]

Τι αποτελεί την επιθυμία; Όλες οι συλλήψεις του νου είναι επιθυμίες. [173] Τώρα ο νους επιθυμεί τα πράγματα που δεν μπορεί να αποκτήσει. Όταν πραγματοποιήσει την Αλήθεια, ολόκληρη η Φύση θα είναι στις διαταγές του.[174]

Ο νους δεν είναι τίποτα άλλο παρά μια αποθήκη από *καρμικές* εντυπώσεις από την αρχή της δημιουργίας σε μια ατελείωτη σειρά ενσαρκώσεων. Το σώμα δεν μπορεί παρά να κάνει κάρμα, και το κάρμα διαμορφώνει το σώμα και όλα όσα ανήκουν στο σώμα και είναι σχετικά με αυτό. Ολόκληρος ο κόσμος είναι ένα παιχνίδι από τις καρμικές εντυπώσεις που είναι αποθηκευμένες μέσα στο νου των ανθρώπων του κόσμου. Γι' αυτό ο κόσμος ονομάζεται *mano mai shrishti* ή δημιουργία του νου.[175] Ο νους από μόνος του δεν είναι συνειδητός. Αντανακλά τη συνειδητότητα της ψυχής.[176] Όποιου η ψυχή είναι κάτω από την επίδραση και τον

έλεγχο του νου γίνεται μια εικόνα του νου, γιατί ξεχνά τον αληθινό της εαυτό. Αυτό το ονομάζουμε «εγώ» ή εγωισμό γιατί σκέπτεται κανείς «Εγώ είμαι τα πάντα».[177] Θεός συν νους ίσον άνθρωπος και άνθρωπος πλην νους ίσον Θεός.[178]

Διάνοια

Ποιες είναι οι ιδιότητες του νου;

Ο ΝΟΥΣ έχει τέσσερις έδρες ή ιδιότητες: δηλ.

(1) *Chit* Μπορεί να παρομοιαστεί με μια λίμνη μέσα στην οποία αμέτρητα ποτάμια εντυπώσεων χύνονται αόρατα όλη την ώρα.

(2) *Manas:* Είναι η ικανότητα της σκέψης που συλλογίζεται αυτές τις εντυπώσεις που ανεβαίνουν στην επιφάνεια της λίμνης με τη μορφή μικρών και μεγάλων κυμάτων όπως φυσά η αύρα της συνειδητότητας πάνω στα νερά της *chit-λίμνης* και θέτει σε κίνηση μια ατέλειωτη αλυσίδα από σκέψεις τη μια μετά την άλλη.

(3) *Budhi* ή διάνοια: είναι η ικανότητα της λογικής, του ορθολογισμού, της διάκρισης και τελικά της απόφασης, μετά που θα μελετήσει τα υπέρ και τα κατά όπως τα παρουσιάζει το *Manas.* Είναι ο μεγάλος διαιτητής που προσπαθεί να λύσει τα προβλήματα της ζωής που έρχονται μπροστά του.

(4) *Ahankar ή* εγώ: Είναι η ιδιότητα του νου να επιβάλλει τον εαυτό του γιατί του αρέσει να παίρνει έπαινο για όλες τις πράξεις που κάνει, και έτσι προετοιμάζει μια πλούσια εσοδεία από κάρμα που μας κρατά σε συνεχή κίνηση πάνω-κάτω μέσα στο γιγάντιο τροχό της Ζωής.[179]

Όλες οι πράξεις αφήνουν μια εντύπωση πίσω τους που οι θολοί νόες δεν μπορούν να αποκρυπτογραφήσουν. Μόνον όταν αναπτυχθεί ο νους, και αυτό γίνεται όταν ταξιδεύουμε

προς τα μέσα και προς τα πάνω, τότε η μνήμη αναζωογονείται και οι καταγραφές γίνονται νοητές.[180]

ΕΡ. Μας έχουν πει στο Satsang μας ότι όλες οι σκέψεις που μπαίνουν στο νου κατά τη διάρκεια του διαλογισμού καταγράφονται στο αστρικό και παίρνουν τη μορφή κάρμα για μας. Μπορείτε σας παρακαλώ να μιλήσετε γι' αυτό;

ΑΠ. Οι σκέψεις συνεχίζουν να τρέφουν το νου και να καταγράφουν εντυπώσεις μέσα στη Chita — το υποσυνείδητο ρεζερβουάρ το νου, και είναι οι σπόροι του κάρμα που θα καρποφορίσουν αργότερα. Όμως, οι σκέψεις που μπαίνουν στο νου κατά τη διάρκεια του διαλογισμού γίνονται πιο ισχυρές και καρποφορούν στην πρώτη ευκαιρία, και γι' αυτό θεωρούνται πολύ πιο βλαβερές από αυτές που μπαίνουν στο νου τις κανονικές ώρες του ξύπνου. Αυτό μπορεί να αποδοθεί στην εσωτερική συγκέντρωση την ώρα του διαλογισμού που ο νους γίνεται σχετικά πιο οξύς και παραμένει σε ένα σημείο. Η ακρόαση του ιερού Ηχητικού Ρεύματος, που έρχεται από τη δεξιά πλευρά, με εκστατική προσοχή και απορρόφηση σ' αυτό καίει αυτούς τους σπόρους του κάρμα και τους κάνει να μην μπορούν να φέρουν καρπό.[181]

Ιδιότητες του Νου

Τι ρόλο παίζει η διάνοια στο μονοπάτι;

ΠΟΛΥ ΜΙΚΡΟ, για ότι αφορά την πρακτική πλευρά. Αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι η διάνοια είναι βλαβερή στην Πνευματικότητα. Αν ένας διανοούμενος μπει σ' αυτό το Μονοπάτι και παραδώσει πραγματικά τον εαυτό του στο Θέλημα του Διδασκάλου, και κάνει ό,τι του πει, τότε δεν υπάρχει καλύτερος μαθητής από αυτόν στο Μονοπάτι, γιατί έχει ένα παραπάνω προνόμιο από έναν κοινό άνθρωπο. Αυτό το προνόμιο είναι ότι θα μπορεί να πει για την

Αλήθεια στους άλλους με πολλούς τρόπους και σε μια γλώσσα που θα έχει λέξεις που θα τις έχει καλά σκεφτεί, και έτσι θα μπορεί να πείσει τους διανοούμενους πιο εύκολα παρά τα απλά λόγια που θα προφέρει ένας απλός και πρακτικός άνθρωπος.[182]

ΕΡ. Παίζει η διάνοια κανένα ρόλο στην Αυτογνωσία και στη Θεογνωσία;

ΑΠ. Ναι, η διάνοια παίζει ένα σημαντικό ρόλο στο να καταλάβουμε τη θεωρία του προβλήματος της Αυτογνωσίας. Μιας και καταλάβουμε τη θεωρία δεν έχει πια τίποτα να κάνει η διάνοια. Στο εξής παραμένει μόνο η πρακτική, με την καρδιά και την ψυχή, για να φτάσουμε στο Στόχο μέσω της διαδικασίας της Αυτοανάλυσης, γιατί η Επιστήμη της ψυχής είναι ουσιαστικά πρακτική.[183]

ΕΡ. Μπορούμε να δυεισδύσουμε στο Υπερπέραν με τη διάνοια;

ΑΠ. Όχι, η διάνοια είναι απλώς μια ιδιότητα του νου, δηλ. ο συλλογισμός. Η διάνοια είναι δεμένη στη γη και το ίδιο και ο συλλογισμός που βασίζεται στη διάνοια. «Πώς μπορεί το μικρότερο να κατανοήσει το μεγαλύτερο ή το περιορισμένο να φτάσει το άπειρο».[184]

ΕΡ. Μπορούμε ποτέ να είμαστε σίγουροι για τη Θεογνωσία με τη διάνοια;

ΑΠ. Όχι. Η Θεογνωσία δεν είναι θέμα της διάνοιας. Είναι θέμα έμπρακτης εμπειρίας, πέρα από τον τομέα της γνώσης. Όλες οι ομιλίες μας για το Θεό δεν είναι παρά συμπερασματικές και το πολύ πολύ ένα θέμα αισθημάτων και συναισθημάτων τα οποία όλα υπόκεινται σε λάθος. Αλλά με το να δει κανείς το όραμα (μετά που θα έχει ανοιχτεί το εσωτερικό μάτι) πιστεύει, και αυτό δεν επιδέχεται καμιά αμφιβολία ή σκεπτικισμό.[185]

Θα σας συμβούλευα να μην παραμένετε πάρα πολύ στον ορθολογισμό, γιατί αυτό έχει τάση να διασκορπίζει το νου. Αυτός ο εαυτός μας που σκέπτεται συνεχίζει να είναι μαζί μας για ένα αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα, το βασίλειό του εκτείνεται από το φυσικό μέχρι το αιτιατό επίπεδο και

δεν αποβάλλεται ωσότου να διασχίσουμε με επιτυχία όλα αυτά τα επίπεδα που αποτελούν τη ζώνη του νου.[186]

Για την πνευματική πρόοδο είναι πολύ ουσιώδης η ηρεμία του νου και της διάνοιας. Οποιαδήποτε μη αναγκαία διανοητική διαμάχη ή η ελεύθερη περιπλάνηση του νου αργοπορούν την πνευματική πρόοδο. Συγκέντρωση σημαίνει έλεγχο των νοητικών δονήσεων και μπορεί να κατορθωθεί με την εσωτερική συντόνιση στο Ηχητικό Ρεύμα που είναι η αστρική εκδήλωση της Διδασκάλου Δύναμης και είναι πάντοτε μαζί σας.[187]

Τα λόγια είναι απλώς ένα μέσο έκφρασης όταν προσπαθεί κανείς να εκφράσει τα πιο βαθιά του αισθήματα ψάχνοντας για μια λύση στη σύγχυση που δημιουργήθηκε από το νου του. Κάθε ερώτηση φέρνει και μια λογική απάντηση μέσα της. Η ανθρώπινη εξυπνάδα σαστίζει πολλές φορές στην επιφάνεια αλλά αν προσπαθήσετε να σκάψετε βαθιά μέσα στα κατάβαθα της σιωπής της καρδιάς, θα βρείτε μια ανείπωτη θεία μακαριότητα να ρέει από την πηγή της θειότητας. Η θειότητα ανατέλλει στη βαθιά σιωπή — αυτός που βλέπει (εσωτερικά) μένει άλαλος και αποστομωμένος από τη συναρπαστική θεία μέθη, και τέρπεται απορροφώντας το μικρό του εαυτό μέσα σ' Εκείνον — τις Αρχές του Φωτός και του Ήχου.[188]

Η φιλοσοφία πραγματεύεται με τη θεωρία, αλλά ο μυστικισμός πραγματεύεται με την επαφή με την πραγματικότητα, γιατί η φιλοσοφία εργάζεται στο διανοητικό επίπεδο ενώ ο μυστικισμός εργάζεται στο επίπεδο της ψυχής.[189] Στο επίπεδο της διάνοιας μπορεί να θυμόσαστε τόσα πολλά πράγματα για το τι είπε και τι δίδαξε ο Διδάσκαλος. Αυτό όμως δεν έχει ζωή· σεις μιλάτε μόνο στο επίπεδο της διάνοιας. Λοιπόν η Ζωή ή η Συνειδητότητα είναι κάτι άλλο από τις διανοητικές διαμάχες ή διαπληκτισμούς.[190] Θα πρέπει, όμως, να ξέρετε πως η σκέψη είναι μια έκφραση της ψυχής, καθώς είναι μια αφηρημένη ιδιότητα που χαρίστηκε στους ανθρώπους για την ομαλή διεκπεραίωση της εργασίας τους σ' αυτόν τον κόσμο. Αλλά πρέπει να υπερβείτε

αυτό το βασίλειο της διάνοιας με το να την ακινητοποιήσετε, τότε οι θείες αποκαλύψεις του Φωτός και του Ηχητικού Ρεύματος θα ξαναφορτίσουν την ψυχή σας με θειότητα και αυτό θα έχει σαν αποτέλεσμα την τελική βύθιση μέσα στο Απόλυτο.[191]

Είναι πέρα από την ικανότητα της ανθρώπινης αντίληψης το να υπολογίσει το μεγαλείο και την απεραντοσύνη της θειότητας. Οι ερωτήσεις σας είναι μέσα στα πλαίσια της διάνοιας, ενώ η πνευματικότητα ανατέλλει όταν η διάνοια σιωπήσει με την αφοσίωση, την αγάπη και τη γεμάτη σεβασμό ταπεινοφροσύνη. Είναι κατά τη διάρκεια των σιωπηλών και θείων στιγμών του ιερού διαλογισμού όταν ο μαθητής παιδί είναι πιο κοντά στην πηγή της μακαριότητας και της αρμονίας, που το σπάνιο δώρο της ορθής κατανόησης δίνεται στο μαθητή με τη χάρη του Διδασκάλου. Όταν τρέφετε τακτικά την ψυχή σας με το Ιερό Naam ή Λόγο θα εκδηλωθεί σε σας η θεία δόξα στην πρωταρχική της ομορφιά. Οι μυημένοι συμβουλεύονται να ασκούν τις θείες αρετές που βοηθούν την πρόοδο στο Ιερό Μονοπάτι. Είναι μια αργή αλλά σίγουρη διαδικασία.[192]

Εμπόδια του Νου

ΜΕΤΑΞΥ του Θεού και του πνεύματος, δεν υπάρχει άλλο εμπόδιο παρά αυτό του πέπλου του νου. Αν αυτό το πέπλο σταματούσε να κυματίζει στην αύρα των επιθυμιών, όπως κάνει τώρα, το πνεύμα θα μπορούσε να πάρει απευθείας την Κοσμική Ενέργεια από την ίδια την πηγή της.[193] Ο νους μπορεί να παρεμβαίνει μεταξύ τους, αλλά η ψυχή γνωρίζει τι είναι ο Διδάσκαλος και τι είναι ο Θεός.[194]

«Μέσα στο ναό του Θεού, ο νους μας σέρνει προς τα κάτω, μακριά από την Αλήθεια». Είναι εξαιτίας του νου που δεν μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με αυτό που είναι

μέσα μας. Μας τραβά κάτω σαν βαρίδι. Οι αισθήσεις με τη σειρά τους τραβάνε το νου, και οι απολαύσεις του κόσμου τραβάνε τις αισθήσεις. Αν η προσοχή αποσυρθεί από το περιβάλλον, αφήσει τις αισθήσεις και ηρεμήσει ο νους, μόνον τότε συνειδητοποιεί πως είναι ψυχή. Το καταλάβατε αυτό; ο νους μας είναι ο φραγμός μεταξύ της ψυχής και του Θεού.[195]

ΕΡ. Γιατί ο νους ξεχνά τη μακαριότητα;

ΑΠ. Η λησμονιά είναι η κυριότερη ιδιότητα του νου. Οφείλεται στη χοντρή *Maya* ή την προσκόλληση στη χοντρή ύλη, που ξεχνάμε την εσωτερική Μακαριότητα και μας καταλαμβάνουν οι ορμές των αισθήσεων. Όταν βαθμιαία αυξάνεται η εσωτερική συνειδητότητα, ο νους ξεχνά τις κατώτερες έλξεις του και χαίρεται συνέχεια την εσωτερική Μακαριότητα με τη χάρη του Διδασκάλου.[196]

Αυτοί που οδηγούνται από τις ωθήσεις του νου τους είναι γνωστοί ως *manmukhs.* Αυτοί οι άνθρωποι δεν μπορούν να υψωθούν πάνω από τη σωματική συνειδητότητα. Προσπαθούν πότε πότε αλλά πάντοτε θεωρούν ότι η γνώμη τους είναι ανώτερη από αυτή του Διδασκάλου με αποτέλεσμα να πέφτουν επανειλημμένως. Αν είχαν βαθιά πίστη στην αρμοδιότητα του Διδασκάλου και δεν έδιναν τόση εμπιστοσύνη στη δίκιά τους λογική, θα ευλογούνταν με το σπάνιο προνόμιο της εσωστροφής και θα απολάμβαναν την ανώτατη μακαριότητα.

Αυτοί οι μαθητές δεν μπορούν να κατορθώσουν την εσωτερική ηρεμία και σιωπή. Ο Διδάσκαλος με τον ένα ή τον άλλο τρόπο προσπαθεί να τους δώσει να καταλάβουν, αλλά αυτοί είναι τόσο γεμάτοι και μεθυσμένοι με τις δικές τους γνώμες που δεν μπορούν να καταλάβουν το μεγαλείο και τη θειότητα του Ιερού Μονοπατιού. Παρακαλώ καταλάβετε ότι ο νους έχει τα διάφορα αυλάκια του στα οποία είναι γερά προσκολλημένος. Μόνο όταν προσπαθήσουμε να καθίσουμε σε σιωπή, θα δούμε που μας πονά ο κάλος. Το αλφαβητάριο της πνευματικότητας αρχίζει με την εσωτερική σιωπή, που αναγκαστικά απαιτεί μοναξιά και απομόνωση.

Μόνο κατά τη διάρκεια αυτών των ιερών στιγμών της σιωπής μπορούμε να καταλάβουμε τις βασικές αρχές της πνευματικότητας και να απορροφήσουμε τη σωστή τους σημασία.[197]

Τα τεχνάσματα του νου είναι και πονηρά και επικίνδυνα. Συχνά είναι σε ενέδρα και κάνει τις επιδρομές του όταν δεν το περιμένουμε. Οι ριζωμένες κακές ροπές αν και αόρατες είναι πολύ δυνατές, και επανειλημμένως έρχονται στην επιφάνεια για να μας δώσουν κτυπήματα που συχνά είναι μοιραία. Το κουλουριασμένο φίδι ξεπετιέται σαν αστραπή, με τόσο πανούργους και ξαφνικούς ελιγμούς και στριφογυρίσματα που ο άνθρωπος μόνος του είναι ανίκανος να δράσει όταν αυτό τον αρπάξει. Εδώ είναι που χρειάζεται το μακρύ και δυνατό χέρι του Διδασκάλου, που εκτείνεται προς αυτόν με την ίδια ευκινησία για να τον σώσει.[198]

Εδώ ο Διδάσκαλος ακόμη μια φορά μας θυμίζει ότι ο νους είναι πολύ φθονερός και δόλιος, γιατί δεν θα παραδεχτεί πρόθυμα τις εντολές του Διδασκάλου, όσο και αν είναι λογικές. Γνωρίζοντας πολύ καλά ότι δεν μπορούμε να αποφύγουμε τα «βουλεύματα του Ουρανού» όσο και αν το επιθυμούμε, ο νους συνεχίζει να κάνει αντίθετα σχέδια και μανούβρες. Η διάνοιά μας, καθώς είναι περιορισμένη δεν μπορεί να καταλάβει τις πονηρές δραστηριότητες του νου που συνεχίζει να σκέπτεται ατέλειωτα. Το μόνο φάρμακο για να εξημερώσουμε το νου που είναι σαν τη Λερναία Ύδρα είναι το Ιερό Naam. Ερχόμενος σε επαφή εσωτερικά με το ακουστό Ηχητικό Ρεύμα και το ιερό φως του ουρανού, γίνεται πειθήνιος και ξεχνά τα πάντα γύρω του. Αυτό είναι το ανώτατο φάρμακο για όλα τα δεινά του κόσμου, μια πανάκεια που θεραπεύει όλες τις ασθένειες του νου και του σώματος. Δίνοντάς του τακτικές δόσεις από την ουράνια μουσική που έρχεται από το Θρόνο του Θεού ο νους απαλλάσσεται από τις κατώτερες τάσεις του και αρχίζει να απολαμβάνει και να τέρπεται με την ανώτερη μαγευτική μακαριότητα της θείας μέθης, που είναι το μεγαλύτερο δώρο του Διδασκάλου. Ποτέ μη συμφωνείτε με

τις υπαγορεύσεις του νου γιατί έχει χίλιους τρόπους για να σας κρατήσει γερά κολλημένους στο φυσικό σώμα και το γήινο επίπεδο.[199]

Το χέρι της Αρνητικής Δύναμης που είναι πάνω στο κεφάλι σας δεν θα επιτρέψει το νου να σας υπακούσει. Θα συνεχίσει να αυξάνει τη δυαδικότητα για να σας φέρνει όλο και σε πιο δύσκολη κατάσταση και σύγχυση. Η Αρνητική δεν θα σας βοηθήσει να ξεπεράσετε αυτή τη δυαδικότητα — μόνον η Θετική μπορεί να το κάνει αυτό. Υπάρχει μια μεγάλη διαφορά μεταξύ των Δυνάμεων.[200]

Η Αρνητική Δύναμη βάζει δύο μεγάλα εμπόδια στο δρόμο των Μυημένων. Πρώτο, ο νους θα έχει πάντοτε αμφιβολίες για την αποτελεσματικότητα των Ιερών Διαλογισμών και έτσι αρχίζει κανείς να παραλείπει το διαλογισμό, και αφοσιώνεται σε διάφορες άλλες επιδιώξεις, αντικαθιστώντας το διαλογισμό με επιπόλαιο διάβασμα των γραφών και άλλων ιερών κειμένων. Δεύτερο, θα φέρει το επιχείρημα ότι δεν χρειάζεται πια να επικαλείται το Διδάσκαλο, καθώς η Μύηση είναι αρκετή για να προχωρήσει κανείς στο Δρόμο πίσω στο Σπίτι του Πατέρα. Το να είναι κανείς ευχαριστημένος με τον εαυτό του αργοπορεί την εσωτερική πρόοδο. Ζούμε σε ένα επίπεδο που κυβερνιέται από την Αρνητική Δύναμη και όπου εργάζεται αδιάκοπα ο αδυσώπητος «Νόμος του Κάρμα». Ο νους είναι πράκτορας της Αρνητικής Δύναμης, και με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, θα σας μπερδέψει για να μείνετε δεμένοι στους άπειρους περιορισμούς του σώματος και των γήινων αποκτημάτων. Ένας τέτοιος σκεπτικιστής νους, αντί να κάνει κάτι χρήσιμο, θα βρει λάθος στο Διδάσκαλο και στο Μονοπάτι.[201]

Η Αρνητική Δύναμη έχει μια απέραντη επικράτεια που περιλαμβάνει τα τρία πρώτα επίπεδα και αυτοί που τυχαίνει να πέσουν θύμα στους δελεασμούς του νου τους — αστρικού και αιτιατού — πιάνονται σε πιο εκλεπτυσμένα δεσμό. Οι Διδάσκαλοι της Ανώτατης Τάξης, που ήρθαν στο παρελθόν, έχουν αφήσει πίσω τους κάποιους χρήσιμους θησαυρούς με τη μορφή των πολύτιμων εμπειριών τους για την

καθοδήγησή μας έτσι ώστε να ακολουθήσουμε με ασφάλεια τα βήματά τους.[202]

«Μέσω της απατηλότητας του σώματος και σεις επίσης προσκολληθήκατε στα υλικά αντικείμενα, και το αποτέλεσμα είναι ότι όπου είναι η προσοχή σας, σεις γινόσαστε αυτό το πράγμα. Είσαστε κάτω από την επίδραση του νου και των αισθήσεων, τρέφετε τις αισθήσεις μέσω των αισθητηρίων οργάνων, και όσο περισσότερο τις τρέφετε τόσο πιο σκληρά θα δουλεύει ο νους και τόσο περισσότερη δύναμη θα παίρνει»[203]

Εδώ ο Διδάσκαλος μας μεταδίνει μια άλλη θεία αλήθεια λέγοντάς μας ότι έχουμε πιαστεί στα δίχτυα της αράχνης, έχοντας ετοιμάσει ένα απέραντο ιστό από προσκολλήσεις για να δέσουμε τους εαυτούς μας κάτω μέσα στο βούρκο της απατηλότητας και της απογοήτευσης. Η αράχνη υφαίνει με λεπτές κλωστές από τις δικές της εκκρίσεις και παγιδεύεται εκεί μέσα. Παρόμοια είναι ο νους μας που έχει αναπτύξει μια μη αναγκαία προσκόλληση με το φυσικό σώμα και τα σχετικά με αυτό. Ξέρετε ποια είναι η βάση της Maya ή απατηλότητας; Οι ρίζες της είναι μέσα στο φυσικό σώμα από όπου ξεπηδά και απλώνετε γύρω σαν ένα γιγάντιο Upas δέντρο. Εύκολα ξεχνάμε ότι είμαστε εμψυχωμένα σώματα και όχι μόνο υλικά σώματα. Το ρεύμα της ψυχής διαπερνά πέρα ως πέρα το φυσικό επίπεδο και το ζωογονεί, και αυτό με τη σειρά του συντηρείται και τρέφεται από μια ανώτερη αρχή ζωής που είναι γνωστή ως Ιερό Naam ή Λόγος. Όσο διάστημα αυτή η δύναμη εργάζεται μέσα μας, είμαστε ζωντανοί και μόλις αυτή η δύναμη αποσυρθεί, ολόκληρο το οικοδόμημα καταρρέει όπως ένα σπίτι από τραπουλόχαρτα και γι’ αυτό λέγεται: «γή *είσαι καί εις γήν θέλεις* έπιστρέψει».[204]

Είναι καλύτερα να προσέχετε την τάση και των δυο σας γιατί ο αντικειμενικός νους είναι πολύ δυνατός στο φυσικό επίπεδο και είναι μόνο το Satsang που απομακρύνει τις κακές ροπές. Η συντροφιά των ανθρώπων τείνει να διασκορπίσει το νου. Ο νους είναι ο πιο δυνατός, έξυπνος, και

πονηρός εχθρός, και για να απαλλάξουμε το πνεύμα από τα δεσμά του είναι αναγκαίο να κόψουμε τις προσκολλήσεις από τα δελεαστικά υλικά αντικείμενα, που δεν είναι δικά μας και έχουν γίνει από ύλη και Maya.

Η ανθρώπινη φύση είναι ίδια παντού. Ο Pindi (γήινος) Νους δεν θέλει να υποταχθεί γιατί ήταν ελεύθερος από πολύ καιρό και έχει τόσο πολύ απορροφηθεί μέσα σ' αυτόν τον εξωτερικό κόσμο, που δεν έχει ξεχάσει μόνο τους εσωτερικούς κόσμους αλλά έχει ξεχάσει και την πηγή του τον Brahmandi Νου. Αντί να έχει υπό έλεγχο τις αισθήσεις είναι τώρα υποκείμενος σ' αυτές και έτσι συνεχώς περιπλανιέται από το ένα θέμα στο άλλο χωρίς να παραμένει πουθενά. Αν από καλή τύχη είναι σχετικά ελεύθερος από τις έννοιες της ζωής και ακούσει για τους εσωτερικούς κόσμους και έτυχε να έχει και κάποια ματιά από τα περίχωρα αυτών των κόσμων, τότε αντί να πάει μέσα και να γίνει κύριος αυτών των κόσμων —αλίμονο!— κρατιέται έξω από τη «δόξα, που είναι η τελευταία αδυναμία του ευγενή νου», όπως το ονομάζει ο Μίλτων. Η φήμη και η τιμή που του δίνει ο κόσμος τον κρατάνε έξω ακριβώς όπως κρατά την ακοή η γλυκιά μουσική, και την όραση τα ελκυστικά αντικείμενα. Με το πρόσχημα ότι κάνει καλό στους άλλους εξαπατά τον εαυτό του και μέσα στην άγνοιά του δεν γνωρίζει ότι ο πολύτιμος χρόνος έχει χαθεί. Πρώτα γνωρίστε τον εαυτό σας και μετά κηρύττετε. Δεν είναι σωστό να διδάσκει κανείς κάτι που δεν το γνωρίζει από πρώτο χέρι εμπειρία.[205]

Βήμα προς βήμα ο Διδάσκαλος μας δίνει περισσότερη όρθή κατανόηση λέγοντάς μας ποια είναι η ριζική αιτία αυτής της κακής αντίληψης. Μας λέει ότι είναι ανόητο για τον ανθρώπινο νου να είναι προσκολλημένος στις εξωτερικές φαντασμαγορίες, συνεπαρμένος από τα πολύχρωμα καλύμματα και να μην ενδιαφέρεται για το γλυκό καρπό που είναι μέσα. Ο νους μπορεί να παρομοιαστεί με ένα παρασιτικό φυτό που δεν έχει δικιές του ρίζες, αλλά συντηρείται από το δέντρο που το φιλοξενεί και στο οποίο

κρατιέται σφικτά. Με τον ίδιο ακριβώς τρόπο, ο νους ο ίδιος δεν μπορεί να υπάρξει ξεχωριστά μόνος του, αλλά είναι απλώς και μόνο μια προβολή της νοητικής κατασκευής μας και είναι αδιαχώριστα μπερδεμένος με τα εξωτερικά αντικείμενα μέσω των αισθήσεων. Ο νους στο κατώτατο επίπεδό του, είναι δεμένος με το σώμα, ενώ στο άλλο του άκρο — το ανώτατο επίπεδο — είναι αρκετά εκλεπτυσμένος και συντηρείται από την ψυχή.[206]

Δεν πρέπει να αποκαρδιωνόσαστε και προσπαθήστε να ξαναποκτήσετε την εσωτερική σας ευτυχία κάνοντας το καλύτερο που μπορείτε και αφήνοντας τα υπόλοιπα στη χάρη της Διδασκάλου Δύναμης που εργάζεται πάνω από το κεφάλι σας. Ακόμη και το πιο μαύρο σύννεφο έχει κάπου μια ασημένια γραμμή. Ο Διδάσκαλος είναι πλήρως ενήμερος για τη στεναχώρια σας και σας περιμένει, πιο ένθερμα από σας, να σας συναντήσει εσωτερικά στο διαλογισμό σας. Πρέπει να προσέχετε να μην τρέφετε τον υποσυνείδητο νου με σκέψεις μελαγχολίας και νοσηρότητας. Αυτός δεν κάνει καμιά διάκριση μεταξύ των εποικοδομητικών και των καταστρεπτικών ωθήσεων της σκέψης. Ο υποσυνείδητος νους θα μετατρέψει σε πραγματικότητα μια σκέψη που γεννήθηκε από φόβο τόσο πρόθυμα όσο και μια που γεννήθηκε από θάρρος ή πίστη. Ακριβώς όπως ο ηλεκτρισμός που θα κινήσει τις μηχανές μιας βιομηχανίας αν τον χειρισθούμε σωστά η θα την καταστρέψει αν τον χειριστούμε λάθος. Είσαστε ελεύθερος σε μεγάλη έκταση πάνω σ’ αυτό το θέμα να είσαστε δεκτικός στις σκέψεις πίστης, αφοσίωσης, αγάπης, ταπεινοφροσύνης και αυτοπαράδοσης, που με τη σειρά τους θα σας ευλογήσουν με ειρήνη και αρμονία. Δεν πρέπει να σκεπτόσαστε συνέχεια το μπέρδεμά σας αλλά να αντιμετωπίζετε κάθε περίσταση με θάρρος. Η αγάπη και η ευλογία μου είναι μαζί σας.[207]

Κάνετε Φίλο το Νου

ΥΠΑΡΧΕΙ κανένα καλό η βοηθητικό χαρακτηριστικό του νου; Ναι, ο νους, όπως ο Janus [ο Θεός Ιανός] έχει και ένα άλλο πρόσωπο. Αν εξασκηθεί σωστά με ήρεμη πειθώ και συμβουλές με καλά λόγια, με λίγο χάϊδεμα πότε πότε, μπορεί να μετατραπεί από άσπονδος εχθρός σε ένα πολύτιμο φίλο και να δώσει ένα χέρι βοήθειας στην ψυχή στην προσπάθειά της να επιτύχει αυτή τη μετατροπή, και όταν αυτό γίνει, δεν υπάρχει καλύτερος βοηθός από αυτόν. Έχει την ικανότητα, όπως ο χαμαιλέων, να παίρνει το χρώμα του εδάφους πάνω στο οποίο κάθεται και αυτό είναι πραγματικά ένα σωτήριο χαρακτηριστικό. Όταν ζει στην περιφέρεια της ζωής, ξαπλώνεται προς τα έξω και προς τα κάτω· αλλά καθώς είναι ριζωμένος στη *gaggan* [μεταξύ των δυο φρυδιών], δεν είναι αδιαπέραστος από την ανώτερη και ιερή επίδραση μιας Διδασκάλου Ψυχής στην οποία ανταποκρίνεται και έτσι Αυτή τον κάνει να στρέψει προς την αντίθετη κατεύθυνση.[208]

Ο νους χωρίς αμφιβολία είναι εχθρός μας και είναι πολύ πιο δυνατός για να μπορέσουμε να τον εκμηδενίσουμε. Ο Sawami Ji εισήγαγε μια καινοτομία και μας λέει να κάνουμε φίλο το νου, που είναι πράκτορας της Αρνητικής Δύναμης και, στην τωρινή κατάσταση, ένας εχθρός της ψυχής. Αντί να πολεμούμε μαζί του δεξιά και αριστερά και χωρίς αποτέλεσμα, θα μας είναι πιο χρήσιμος αν του φερθούμε με ένα φιλικό τρόπο. Γνωρίζετε ότι ο νους έχει μια τάση να περνά από χιλιοπατημένα μονοπάτια, δηλαδή, δημιουργεί αυλάκια συνήθειας και μηχανικά δρα με ένα επαναληπτικό τρόπο. Μπορείτε να δείτε και μόνοι σας ότι αν κάνετε κάτι μια ορισμένη ώρα και συνεχίστε να το κάνετε για μερικές μέρες την ίδια ώρα, δημιουργείτε μια συνήθεια, και μετά από λίγο χρονικό διάστημα γίνεται μέρος της καθημερινής σας ρουτίνας.

Λοιπόν αυτός είναι ο ευκολότερος τρόπος για να νική-

σουμε αυτόν το δυνατό ηλίθιο, αντί να πολεμούμε μαζί του σε έναν τελείως άνισο αγώνα. Μπορούμε να στρέψουμε προς όφελος μας αυτή του την αδυναμία, αφιερώνοντας τακτικό χρόνο στους ιερούς διαλογισμούς, την ορισμένη ώρα με θρησκευτικό ζήλο και ακρίβεια. Θα δείτε ότι μετά από λίγο χρόνο, οι εσωτερικές αποκαλύψεις θα σας εξοπλίσουν με κάτι πολύ πιο ανώτερο, και ο ίδιος ο νους που συνήθιζε να αντιπαθεί την εσωστροφή, θα αρχίσει να την ευχαριστιέται και βαθμιαία θα εγκαταλείψει τις περασμένες του απολαύσεις. Ο Διδάσκαλος μας δίνει ένα θετικό τρόπο για τη λύση του αινίγματος που είναι τόσο εύκολο και ενδιαφέρον να το λύσουμε με το να πιάσουμε φιλία με το νου αντί να τον κάνουμε έναν φανατικό εχθρό μας.[209] Δεν μπορούμε να κερδίσουμε τίποτα με το να καταριόμαστε το νου, γιατί ο νους δεν είναι ένα μικρό πράγμα· λοιπόν η συμβουλή του Διδασκάλου είναι να τον κάνουμε φίλο.[210]

Η συνήθεια του νου είναι να τραβά τα πάντα προς τα κάτω, σαν φίλος σας όμως, ακόμη και να θέλει να σας βλάψει, δεν θα το κάνει. Με μια τέτοια διευθέτηση μπορεί ακόμη και να συνεργαστεί μαζί σας. Αν επιθυμεί φαγητό, τότε συμφωνήστε —«Ναι, θα σου δώσω φαγητό, αλλά πρώτα ας κάνουμε λίγο διαλογισμό, μετά θα φάμε». Αν αμέσως αρνηθείτε το φαγητό, θα βασανίζεται με την επιθυμία γι' αυτό. Είναι σαν ένας πεισματάρης γάιδαρος· όσο τον περιορίζετε, τόσο πιο πεισματάρης γίνεται. Είναι ένας πολύ ακριβής ορισμός για το νου. Αν γράψετε μια σημείωση μέσα σε ένα βιβλίο: «μη διαβάστε την τάδε σελίδα», θα είναι η πρώτη σελίδα που ο κόσμος θα διαβάσει- δεν θα μπορέσουν να αντισταθούν στον πειρασμό! Λοιπόν κάντε το νου σας σύντροφο· μην πολεμάτε μαζί του [211]

Ο Satguru (ο Διδάσκαλος της Αλήθειας) συμβουλεύει την ψυχή να πάρει και το νου μαζί της αν θέλει να επιστρέψει στην πατρίδα της. Ποτέ δεν λέει να αγνοήσουμε το νου, ή να τον αφήσουμε πίσω, αλλά αυτό πρέπει να το καταλάβει η ψυχή και να το κάνει με ευχάριστο τρόπο. Αν ο άνθρωπος

δεν σκοτώσει το φυσικό νου και δεν αποσυρθεί πάνω από τις αισθήσεις, δεν προχωρεί. Πρέπει κανείς να αφήσει όλα τα θέλγητρα των αισθήσεων και να υψωθεί πάνω από τη σωματική συνειδητότητα, αλλιώς είναι αδύνατον να πάει πιο υψηλά και να γευθεί το Νέκταρ του Κυρίου. Το να τρώει και να πίνει κανείς υπερβολικά, και να σπαταλά την προσοχή του σε εγκόσμιες θέες, ήχους και εντυπώσεις — όλα αυτά είναι εξωτερικές απολαύσεις που μας κρατάνε μακριά από τη μακαριότητα των εσωτερικών απολαύσεων. Ο Βούδας είπε πως πρέπει να είμαστε χωρίς επιθυμίες, γιατί η επιθυμία δεν είναι παρά μια απόλαυση των αισθήσεων. Μόνον όταν εγκαταλείψει κανείς όλα αυτά μπορεί πραγματικά να κάνει ένα βήμα εμπρός. Αν μπορείτε να πάρετε το νου μαζί σας, θα είναι πιο εύκολο, αλλά αν ξεχαστείτε και ξεχάσετε και το σκοπό σας στις απολαύσεις του νου θα χάσετε κάθε επιθυμία να προοδεύσετε. Κάντε τον σύντροφό σας, και κάντε τον να καταλάβει την κατάσταση, γιατί ο νους είναι δυστυχισμένος — τόσο πολύ, που πολλές φορές ξεφωνίζει από σπαραγμό.[212]

Κάντε το νου φίλο. Είναι ο πιο σκληρός εχθρός μας που θα συνεχίσει να βασανίζει τη ζωή μας, αλλά κάνοντάς τον φίλο κάνουμε το πρώτο βήμα για να επιτύχουμε τον έλεγχο που επιθυμούμε. Αν κανείς γίνει φίλος με έναν εχθρό, αυτός δεν σταματά αμέσως την έχθρα του, αλλά θα ελαττώσει τη σκληρότητά του. Κατ' αυτόν τον τρόπο υπάρχει πιθανότητα να μείνει ακίνητος, και τότε στη διάρκεια αυτής της ώρας σεις θα είσαστε πιο ξύπνιος.

Λοιπόν είναι δυνατό να αποκτήσουμε έλεγχο πάνω στο νου μόνο στη συντροφιά ενός Satguru. Αυτός θα σας βοηθήσει να τον κάνετε φίλο, και έτσι να κάνετε το μονοπάτι ευκολότερο. Τότε μπορεί να αρχίσει να σας ακούει, ενώ συνήθως δεν το κάνει. Πολλοί έχουν αυτή τη δυσκολία στο διαλογισμό, και λένε ότι ο νους δεν τους επιτρέπει να διαλογιστούν. Με αγάπη, κάντε τον σύντροφό σας. Η αγάπη είναι ένα τέτοιο θαυμάσιο πράγμα, που μπορεί να αλλάξει ακόμη και έναν άνθρωπο που έχει το

χειρότερο χαρακτήρα. Δεν έχει σημασία πόσο μισείτε την οικτρή σας κατάσταση, το μίσος το μόνο που θα κάνει είναι να αυξήσει το πρόβλημα. Μπορείτε να πετάξτε έξω όλη τη βρωμιά από ένα λερωμένο σπίτι, όμως η κακοσμία από αυτή θα ξαπλώσει και θα διαπεράσει όχι μόνο το εσωτερικό του σπιτιού αλλά και του περιβάλλοντος επίσης. Η αληθινή λύση είναι να αρχίστε να τον πλένετε με τα νερά της Αγάπης και σιγά σιγά το κακό θα εξαλειφτεί για πάντα. Αν είσαστε καλός προς τον εχθρό σας, η έχθρα του θα μαλακώσει κάπως.[214]

Εξαιτίας της απέραντης περιοχής που είναι άρχοντας ο νους, όλοι είναι κάτω από τον έλεγχο του νου, έτσι μεταξύ αυτών που κάνουν διαλογισμό, πολύ λίγοι υψώνονται ακόμη και πάνω από την πρώτη περιοχή. Ακόμη λιγότεροι υψώνονται πάνω από τη δεύτερη, και το να υψωθεί κανείς πάνω από την τρίτη είναι πράγματι κάτι σπάνιο.

Ακινητοποίηση του Νου

Ο ΝΟΥΣ έχει συνηθίσει από αιώνες να πηδά εδώ και εκεί και να ζει σε πράγματα του εξωτερικού κόσμου. Όσο περισσότερο πηγαίνει έξω τόσο περισσότερο διασκορπίζεται και γίνεται πιο ανήσυχος. Η ηρεμία έρχεται από μέσα και όχι απέξω. Πρέπει κανείς να εσωστραφεί για να την έχει. Σας έχει δοθεί ο τρόπος της εσωστροφής και της παραμονής μέσα σας για να απολαύσετε ειρήνη και μακαριότητα στα Ανώτερα Επίπεδα. Η εξωτερική ζωή και η εσωτερική πρόοδος πάνε χέρι-χέρι. Δεν μπορεί να γίνει καμιά πνευματική πρόοδος χωρίς ηθικό τρόπο ζωής — γι’ αυτό δίνεται μεγάλη έμφαση στο τελευταίο. Δεν πρέπει να απογοητευόσαστε. Τα πάντα θα γίνουν τον κατάλληλο χρόνο με τη Χάρη του Διδασκάλου. Ο παράγοντας του χρόνου είναι αναγκαίος. Σας παρακαλώ μην είσαστε ανυπόμονος, αλλά συνεχίστε τη δουλειά σας σταθερά με αγάπη και πίστη στη

Διδάσκαλο Δύναμη. Οι εσωτερικές εμπειρίες θα αυξάνονται από μέρα σε μέρα. Η εργασία είναι προσκύνημα. Κατά τη διάρκεια της ημέρας όταν είσαστε απασχολημένος με το γήινο σας επάγγελμα, παρακαλώ να είσαστε πλήρως αφοσιωμένος σ᾽ αυτό με επιμέλεια έτσι ώστε ο νους σας να είναι τελείως απορροφημένος στην εργασία που κάνετε. Αν, όμως υπάρχουν στιγμές που ο νους σας είναι ελεύθερος, αυτές οι στιγμές πρέπει να χρησιμοποιηθούν για την επανάληψη των πέντε Ιερών Ονομάτων ή για τη γλυκιά ενθύμηση του Διδασκάλου ή την ακρόαση του Ηχητικού Ρεύματος, αν αυτό έχει αναπτυχθεί. Όλα αυτά μπορεί να φαίνονται δύσκολα στην αρχή, αλλά σιγά σιγά ο νους συνηθίζει και γρήγορα αρχίζει να του αρέσει και να απολαμβάνει το διαλογισμό και αυτό το είδος της ενάρετης και γεμάτης αλήθεια ζωής. Τα εξωτερικά παραπτώματα πρέπει να τα παρακολουθούμε με ένα οξύ μάτι και τα ελαττώματά μας να τα αποβάλλουμε από μέρα σε μέρα.[216]

Υπάρχει ένας ήχος Αλήθειας που αντηχεί μέσα μας — ένα τραγούδι που αντηχεί μέσα σε κάθε ον. Υπάρχει μεγάλη έλξη στο άκουσμα αυτού του Ήχου, και έτσι όλες οι άλλες έλξεις σβήνουν και το επίπεδο των αισθήσεων αφήνεται πίσω μας — απελευθερωνόμαστε από αυτές. Ο νους που τρέχει εδώ και εκεί όπως ένας ποντικός, έχει βαρύνει πίνοντας το Νέκταρ του Λόγου του Θεού. Ο νους μπορεί να επηρεαστεί και να βαρύνει από το Λόγο ή Naam που είναι σαν τον υδράργυρο, και έτσι δεν μπορεί πια να τρέχει ξέφρενα ή να είναι απασχολημένος με τις συνεχείς ταλαντεύσεις του. Δεν υπάρχει άλλο μέσο για να τεθεί ο νους υπό έλεγχο. Στην ιστορία της ζωής του Θεού Κρίσνα αναφέρεται ότι πήδηξε μέσα στον ποταμό Jumna και ακινητοποίησε τη Λερναία Ύδρα με τον ήχο της φλογέρας του. Αυτή η Λερναία Ύδρα είναι ο νους, που έχει χίλιους τρόπους για να ρίξει το δηλητήριό του· και χωρίς αυτόν τον Ήχο από το Υπερπέραν δεν μπορεί να τεθεί υπό έλεγχο ή να νικηθεί. Η εξωτερική διάνοια και γνώση δεν έχουν καμιά δύναμη πάνω του, γιατί αν και μπορεί να παραμείνει ήσυχος

για λίγο διάστημα, μετά θα αρχίσει πάλι να τρέχει ξανά. Αν σκεπάστε μια φωτιά με στάχτη, θα φαίνεται πως δεν υπάρχει καθόλου φωτιά, όμως μια δυνατή αύρα θα την αναζωπυρώσει και θα αποκαλύψει τη ζέστη που βρίσκεται από κάτω. Όμως, αν ρίξτε νερό πάνω σ' αυτή, ακόμη και χίλιοι ανεμοστρόβιλοι δεν μπορούν να την ξαναζωογονί-[217] σουν.

Είναι γενναίος αυτός που έχει έλεγχο πάνω στο νου και τις αισθήσεις του, γιατί η εσωτερική πρόοδος γίνεται ανάλογα με αυτόν τον έλεγχο. Η επανάληψη [των ιερών φορτισμένων Λέξεων] φέρνει το νου μέσα και το Ηχητικό Ρεύμα τον τραβά πάνω.[218] Σας παρακαλώ προσπαθήστε να σταματήστε τις δονήσεις του νου, και όταν παραμείνει συγκεντρωμένος μεταξύ των ματιών θα περάσετε στις περιοχές του φωτός.[219]

Αλλά αυτοί θα μπορούσαν να ωφεληθούν ακόμη περισσότερο από την κυριαρχία πάνω στο νου αν μπορούσαν να μάθουν την ιερή τεχνική της αυτοανάλυσης και της απόσυρσης του αισθητηριακού ρεύματος από το σώμα. Εδώ σίγουρα θα συμφωνήστε με τον Swami Ji, που λέει ότι ο ανθρώπινος νους είναι πολύ ανόητος που έπεσε θύμα στις εξωτερικές απολαύσεις και βρίσκεται συνέχεια σε έννοιες και βάσανα. Ξέρετε ότι ο νους, τώρα, απεχθάνεται την εσωτερική σιωπή και την ακινησία, καθώς η τάση του είναι να περιπλανιέται έξω επί αιώνες και αιώνες χωρίς τέλος. Μπορείτε να τον κρατήστε απασχολημένο σε εξωτερικές επιδιώξεις επί πολλές ώρες συνέχεια, αλλά αν προσπαθήστε να τον βάλλετε σε ακινησία και σε εσωτερική σιωπή, θα ξεφωνίσει και θ' αρχίσει να τρέχει ξέφρενα, γιατί τότε συμπεριφέρεται σαν ένα μικρό παιδί, που όταν το κλείσουμε μέσα σε ένα σκοτεινό δωμάτιο ξεφωνίζει, κλαίει και κτυπά για να βγει έξω.

Αν δώσουμε στο παιδί μερικά γλυκά να φάει και παιχνίδια για να παίξει, θα σταματήσει να κλαίει. Ακριβώς το ίδιο είναι η περίπτωση με τον ανθρώπινο νου.

Ο Ζωντανός Διδάσκαλος, που κρατά το κλειδί του

Υπερπέραν δίνει στο μαθητή-παιδί τον εσωτερικό σύνδεσμο με τη θειότητα που τον μεταφέρει σε ανώτερες περιοχές, δίνοντάς του ένα αίσθημα ικανοποίησης. Γνωρίζετε ότι η εσωτερική μακαριότητα είναι η ανώτατη και είναι ασυναγώνιστη. Δεν υπάρχει τίποτα παρόμοιο με αυτή πάνω στη γη, αλλά, αλίμονο! ο νους είναι τόσο πολύ συνεπαρμένος από τη λαχτάρα για γυναίκες, κρασί και πλούτο που δεν μπορεί να φανταστεί και να καταλάβει το μεγαλείο της εσωτερικής μακαριότητας. Αλλά η υπομονή και η επίμονη προσπάθεια να κρατήστε το νου ακίνητο θα ξεκλειδώσει βαθμιαία τους θησαυρούς της θειότητας μέσα σας με τη Χάρη του Διδασκάλου. Πάντοτε να είσαστε ζωηρός και ξύπνιος όταν καθόσαστε για διαλογισμό και να περιμένετε με υπομονή, σαν ένα μωρό που κοιτάζει με αγάπη μέσα τα μάτια της μητέρας του που το ταΐζει.[220]

Ο νους αγαπά τις απολαύσεις και τις κυνηγά όποτε και όπου μπορεί να τις βρει. Μένει ακίνητος στη φυσική παρουσία του Διδασκάλου. Η Θεία Του Ακτινοβολία έλκει τις ψυχές προς Αυτόν, και ο νους που παίρνει τη συνειδητότητα από την ψυχή μένει ακίνητος εκείνη την ώρα. Ο Tulsi Sahib λέει:

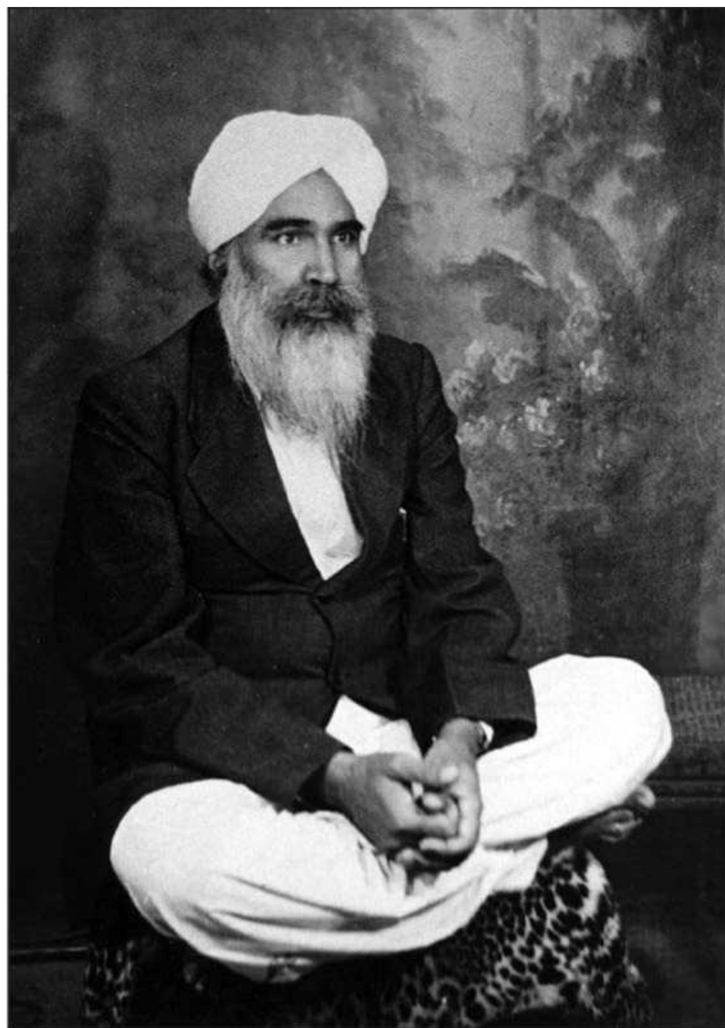
Η προσοχή ή η εξωτερική έκφραση της ψυχής τίθεται
κάτω από έλεγχο στη συντροφιά ενός Αγίου.
Μόνο τότε ο νους ακινητοποιείται κάπως.

Αλλά οι απολαύσεις της σάρκας είναι τελείως διαφορετικές από την αληθινή ευτυχία που έρχεται από την εσωτερική γαλήνη της ψυχής. Αν δώσουμε στο νου την όρεξη να απολαύσει κάτι θείο, και έχει μια ευκαιρία να το δοκιμάσει, τότε γνωρίζει την αξία της πραγματικής ευτυχίας, με αποτέλεσμα να χάσουν το θέλγητρό τους οι απολαύσεις των αισθήσεων, και στο εξής είναι ανούσιες και χωρίς αξία.[221]

Κάθε εργασία που είναι αφιερωμένη στο Θεό είναι προσκύνημα. Μέγας είναι ο άνθρωπος και η Θεία Πρόνοια έχει προικίσει όλους με ανείπωτη ενέργεια και δύναμη που

αν χαλιναγωγηθεί σωστά μπορεί να φέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Μάθετε να κάνετε ένα πράγμα τη φορά και αυτό με αδιαίρετη προσοχή και αφοσίωση. Κανονικά οι ακτίνες του ήλιου δεν καίνε, αλλά όταν αυτές περάσουν μέσα από ένα κυρτό φακό, γίνονται τόσο δυνατές που καίνε οτιδήποτε τοποθετήσουμε μπροστά τους. Παρόμοια είναι και η περίπτωση με τη συγκεντρωμένη προσοχή που θα σας κάνει να μπορείτε να προοδεύσετε σε κάθε τομέα της ζωής σας συμπεριλαμβανομένου και του διαλογισμού. Παρακαλώ να είσαστε σίγουρος ότι η αγάπη και η ευλογία μου είναι πάντοτε μαζί σας σε όλες σας τις ευγενικές εργασίες και απασχολήσεις[222]

Όσο χαλαρώνει ο δεσμός του νου με την ύλη, τόσο δυναμώνει ο δεσμός του νου με την ψυχή. Προσεκτικά, λοιπόν, εξετάστε τις ροπές του νου και μελετήστε τις αδυναμίες του, και προσπαθήστε να τις ξεπεράστε. Όσο ο νους δεν είναι καθαρός δεν μπορεί να μείνει μέσα. Οι προσκολλήσεις του τον τραβάνε έξω. Όποιος από τους δίσκους της πλάστιγγας είναι φορτωμένος, πάει κάτω. Ο νους είναι εχθρός μας και όπως με έναν εχθρό οι κινήσεις του πρέπει να παρακολουθούνται. Όλος ο κόσμος —άνθρωποι, ζώα, πτηνά ή έντομα— χορεύουν στο σκοπό που παίζει ο νους. Κάθε πλάσμα τινάζεται πάνω και κάτω από αυτόν. Ο μόνος τόπος όπου ο νους χορεύει είναι όταν βρεθεί μπροστά στο Ηχητικό Ρεύμα. Μόνο τότε γίνεται ανίκανος. Δεν μπορούμε να τον βάλλουμε υπό έλεγχο με τη μελέτη των γραφών ούτε με την εκτέλεση στερήσεων [νηστειών κ.λπ.]· δεν το έχουν επιτύχει ούτε ο στρατιώτης, ούτε ο πολεμιστής, ούτε ο κατακτητής ούτε ο ηθικολόγος. Αυτός που το πέτυχε το πέτυχε αρπάζοντας το Ηχητικό Ρεύμα.[223]



Sant Kirpal Singh Ji
(1894-1974)

ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ

ΑΜΡΙΤ (Amrit) = Νέκταρ, το ύδωρ της ζωής. Μια άλλη ονομασία για το Naam ή λόγο.

ΑΝΑΑΜ = ο χωρίς όνομα, ο Ανώμυμος και Απόλυτος Θεός.

ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ = Ο Καλ ή ο Χρόνος ή ο Νους ο Κύριος των τριών κατωτέρων επίπεδων (γήινου, αστρικού και αιτιατού).

ΑΥΤΟΑΝΑΛΥΣΗ = η αποβολή των καλυμμάτων του πνεύματος με την επαφή με τον Ιερό Λόγο ή Naam.

ΒΟΥΔΑΣ = Ο αφυπνισμένος ή ο Φωτισμένος- τίτλος που δόθηκε στον Πρίγκιπα Σιντχάρθα Γκωτάμα (583-463 π.Χ.) ο οποίος παράτησε το θρόνο του για τη ζωή του επαίτη και τιμάται ως ο ιδρυτής της Βουδικής θρησκείας.

ΓΚΑΓΓΑΝ (Gaggan) = η έδρα της ψυχής μέσα στο σώμα, ο τρίτος οφθαλμός ή μοναδικό μάτι.

ΓΚΟΥΡΟΥΜΟΥΚ (Gurumukh) = αυτός που υπακούσει τις εντολές του Διδασκάλου, και που Αυτός (ο Διδάσκαλος) μιλά μέσω του.

ΙΑΝΟΣ = Θεός της Ρωμαϊκής μυθολογίας με δυο κεφάλια.

ΙΝΤΡΑ = Ένας από τους μεγάλους θεούς της Ινδικής μυθολογίας, ο Θεός του ουρανού, ο ζωογονητής των πάντων, ο απονεμητής των ωφελειών, ο δωρητής της γονιμότητας, ο αποστολέας της βροχής και ο χειριστής των κεραυνών.

ΚΑΡΜΑ — Πράξεις

ΚΟΡΑΝΙ = Το ιερό βιβλίο των Μωαμεθανών, Η βίβλος του Ισλάμ.

ΚΡΙΣΝΑ (ο Θεός) = στην Ινδική παράδοση το όγδοο αβατάρ ή η ενσάρκωση του Βίσνου. Τα διδάγματά του είναι στην Μπαγκαβάντ Γκίτα.

ΜΑΟΥΛΑΝΑ ΡΟΥΜΙ (Maulana Rumi) (1207-1273) = Ένα Πέρσης Άγιος συγγραφέας του Μασνάβι.

ΜΑΓΙΑ (Maya) = Απατηλότητα, το χαρακτηριστικό των τριών κατώτερων περιοχών στις οποίες όλες οι μορφές φαίνονται πραγματικές, αλλά δεν είναι παρά σκιερές αντανακλάσεις μιας ανώτερης ύπαρξης.

ΜΑΝΓΓΟ = Φρούτο των θερμών χωρών.

ΜΑΧΑΤΜΑΣ (Mahatmas) = Μεγάλες ψυχές.

MONDUK UPANISHAD = μια από τις Ουπανισάδες που είναι διδάγματα εσωτερισμού και αποτελούν το πιο πνευματικό τμήμα των Βεδών (τις αρχαιότερες φιλοσοφικές διατριβές).

ΜΠΡΑΧΜΑ (Brahma) = Πρώτος στην Ινδική τριάδα των θεοτήτων. Του έχει ανατεθεί η εργασία της δημιουργίας του Σύμπαντος.

ΜΠΡΑΧΜΑΝ (Brahman) = ο Κύριος των τριών επιπέδων (αιτιατού, αστρικού και γήινου).

ΜΠΡΑΧΜΑΝΤΙ ΝΟΥΣ (Brahmandi Mind) = Ο παγκόσμιος νους.

ΝΑΝΑΚ (1469-1539) = ο ιδρυτής τού Σικχισμού.

ΝΟΜΟΣ ΤΟΥ ΚΑΡΜΑ = Ο νόμος της δράσης και αντίδρασης, ή του αιτίου και του αποτελέσματος, όπως σπείρεις θα θερίσεις.

ΝΤΙΑΝ (Dhyan) = θεώρηση.

ΟΥΠΑΣ (Upas) (δέντρο) = Μυθικό δέντρο από πολυπληθείς επιθυμίες.

ΠΑΡΑΜΑΤΜΑ (Paramatma) = ο Μπράχμαν.

ΠΙΝΤΑ (Pinda) = Το γήινο επίπεδο, το κατώτατο επίπεδο όλων. Επίσης σημαίνει και το φυσικό σώμα.

ΠΙΝΤΙ ΝΟΥΣ (Pindi Mind) = Ο νους του φυσικού σώματος.

ΠΡΑΝΕΣ = Το κινητήριο σύστημα του σώματος που ελέγχει τις διάφορες φυσιολογικές λειτουργίες: την αναπνοή, τη χώνευση, την κυκλοφορία του αίματος κ.λπ.

ΡΑΤΖΑ ΓΙΟΓΚΑ (Raja Yoga) = Ένα σύστημα γιόγκας (βλέπε βιβλίο: «Τα συστήματα της Γιόγκας» του Kirpal Singh).

ΡΙΣΙΣ: Οι άγιοι των αρχαίων χρόνων στους οποίους αποκαλύφθηκαν οι Βέδες.

ΣΑΙΞΠΗΡ = Άγγλος συγγραφέας.

ΣΑΜΠΝΤ (Shabd) = Ήχος

ΣΑΝΤ (Sant) = Άγιος, ένας που έχει φτάσει στο πέμπτο πνευματικό επίπεδο και που μέσα του έχει εκδηλωθεί ο Θεός.

ΣΑΤΒΑ (Satva) = Μια από τις τρεις γκούνα ή ιδιότητες και σημαίνει αγνή.

ΣΑΤΓΟΥΡΟΥ (Satguru) = Διδάσκαλος της Αλήθειας.

ΣΑΤΣΑΝΓΚ (Satsang) = Σύνδεσμος με την Αλήθεια, ή συνάθροιση όπου προεδρεύει ένας τέλειος Διδάσκαλος ή ένας αντιπρόσωπός του.

ΣΙΒΑ (Shiva) = Τρίτος στην Ινδική τριάδα των θεοτήτων.

ΣΟΑΜΙΤΖΙ (Swamiji) (1818-1878) = ένας από τους Διδασκάλους της Surat Shabd Yoga.

ΣΟΥΡΑΤ (Surat) = Προσοχή. Η εξωτερική έκφραση της ψυχής.

ΣΟΥΡΑΤ ΣΑΜΠΝΤ ΓΙΟΓΚΑ (Surat Shabd Yoga) = Η γιόγκα του Ηχητικού Ρεύματος.

ΤΖΑΠ ΤΖΙ (Jap Ji) = Το σπουδαίο ποίημα του Granth Sahib την ιερή βίβλο των Σιχ.

ΤΖΟΥΜΝΑ (Jumna) = Ποταμός των Ινδιών.

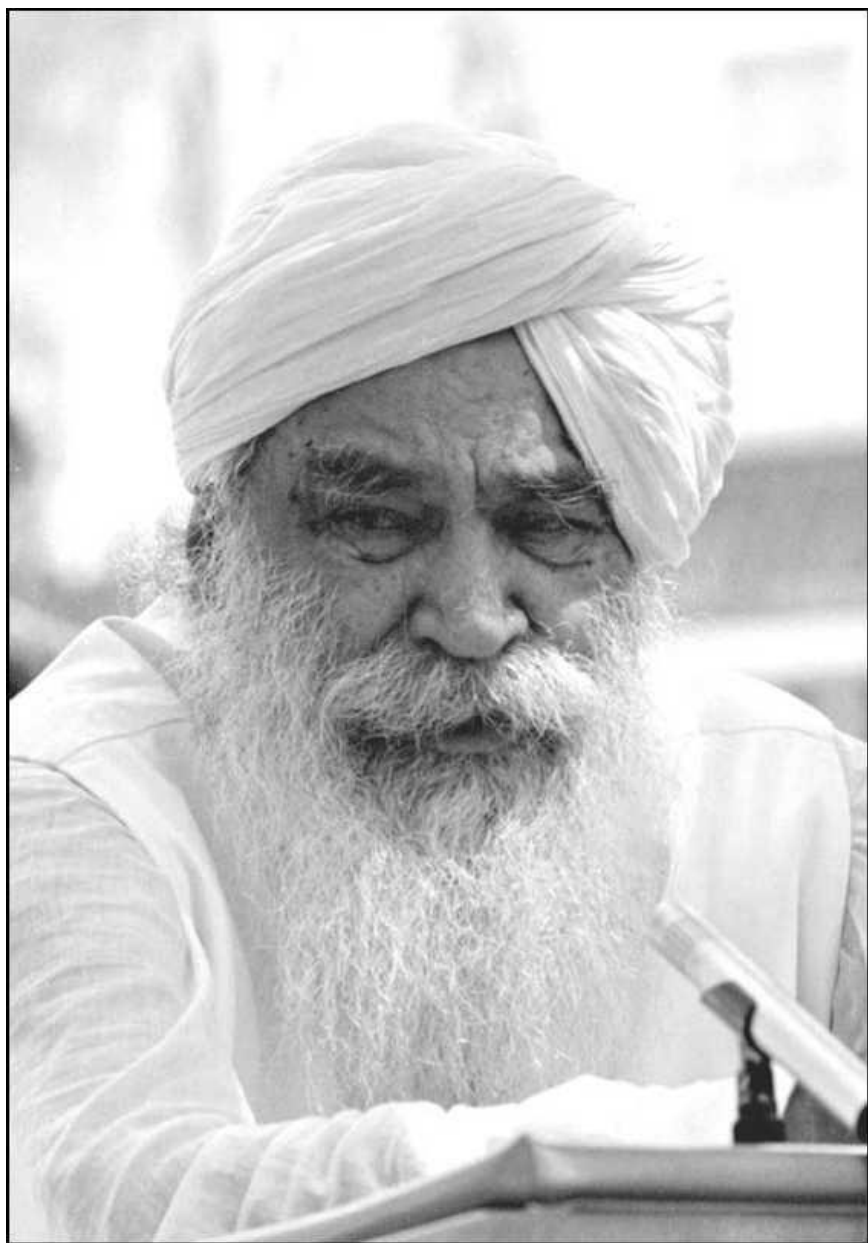
ΤΟΥΛΣΙ ΣΑΧΙΜΠ (Tulsi Sahib) 1763-1843 = Ο άγιος της Χάθρα (μιας πόλης των Ινδιών). Διδάσκαλος του Σοάμι Τζι της Αγκρα.

ΤΡΟΧΟΣ (της Ζωής) = Ο τροχός των γεννήσεων των θανάτων και των επαναγεννήσεων.

ΦΟΡΤΙΣΜΕΝΕΣ ΛΕΞΕΙΣ = Οι ιερές λέξεις που δίνει ο Διδάσκαλος την ώρα της μύησης στο μαθητή.

ΧΑΖΟΥΡ ΜΠΑΜΠΑ ΣΑΟΥΑΝ ΣΙΝΓΚ ΖΙ (Hazur Baba Sawan Singh Ji) (1858-1948) = Ο Πνευματικός Διδάσκαλος των διαδόχων του: Sant Kirpal Singh Ji και Sant Darshan Singh Ji.

ΑΝΑΦΟΡΕΣ
REFERENCES



Αναφορές
References

The references to the books of Kirpal Singh can be found in
the following editions:

The Jap Ji — second edition (1964
The Crown of Life — third edition (1970)
Spiritual Elixir— first (one-volume) edition (1967)
Morning Talks — first edition (1970) or third edition (1974)
The Wheel of Life — first edition (1965)
Prayer— third edition (1970)
Baba Jaimal Singh — third edition (1971)
The Mystery of Death — first edition (1968)

BOOK ONE
ΑΥΤΟΕΝΔΟΣΚΟΠΗΣΗ
SELF-INTROSPECTION

a. *Seven Paths to Perfection,* p. 4
1. *Sat Sandesh,* February 1971, p. 4
2. *Sat Sandesh,* October 1971, p. 4
3. *Sat Sandesh, September 1971, p. 23*
4. *Spiritual Elixir,* p. 121
5. *Spiritual Elixir,* p. 100
б. *Sat Sandesh,* October 1971, p. 18
7. *Morning Talks,* p. 118

8. *Morning Talks,* p. 122
9. Circular 66
10. *Letter* to an Initiate
11. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 84
12. *Sat Sandesh,* March 1971, p. 14
13. *Sat Sandesh,* September 1971, p. 6
14. *The Way of Love* (Circular)
15. *Sat Sandesh,* April 1971, p. 29
16. Circular 17
17. *Sat Sandesh,* June 1970, p. 30
18. *Wheel of Life,* p. 50
19. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 83
20. *Sat Sandesh,* April 1970, p. 25
21. *Sat Sandesh,* April 1971, p. 30
22. *Sat Sandesh,* March 1971, p. 30
23. *Sat Sandesh,* March 1972, pp. 3-4
24. *Morning Talks,* p. 154
25. *Sat Sandesh,* March 1972, p. 8
26. Circular 17, p. 4
27. *Sat Sandesh,* January 1968, p. 7
28. *MorningTalks,* p. 119
29. *MorningTalks,* p. 156
30. *MorningTalks,* p. 153
31. *MorningTalks,* p. 46
32. *MorningTalks,* p. 121
33. *Receptivity,* p. 10
34. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 69
35. *Receptivity,* p. 9
36. *Sat Sandesh,* June 1971, p. 5
37. *MorningTalks,* p. 65
38. *MorningTalks,* p. 68
39. *MorningTalks,* p. 64
40. Circular 27, p. 10
41. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 69
42. *Sat Sandesh,* March 1972, p. 31
43. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 69

44. *Prayer,* p. 48
45. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 78
46. *Sat Sandesh,* February 1971, p. 5
47. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 53
48. Circular 22, p. 3
49. *Spiritual Elixir,* p. 106
50. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 53
51. *Sat Sandesh,* February 1970, p. 28
52. *Wheel of Life,* p. 48
53. *Crown of Life,* p. 153
54. Sat Sandesh, October 1971, p. 7
55. Circular 17, p. 12
57. *Sat Sandesh,* September, 1971, p. 24
58. Circular 29
59. *Spiritual Elixir,* p. 297
60. Letter to an Initiate
61. *Morning Talks,* p. 114
62. Prayer, pp. 17-18
63. *Spiritual Elixir,* p. 230
64. *Prayer,* p. 48
65. *Sat Sandesh,* July 1971, p. 3
66. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 75
67. *Spiritual Eixir,* p. 248
68. *Prayer,* p. 81
69. *Prayer,* pp. 23-25
70. *Receptivity,* p. 16
71. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 43
72. *Sat Sandesh, September 1971,* p. 22
73. *Letter to an Initiate*
74. *Sat Sandesh,* February 1971, p. 12
75. Circular 66
76. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 42
77. Receptivity, p. 18
78. Circular 66
79. *Seven Paths to Perfection,* p. 19
80. *Seven Paths to Perfection,* p. 5

81. *Sat Sandesh,* December 1971, p. 10
82. *Seven Paths to Perfection,* p. 6
83. *Morning Talks,* p. 213
84. *Morning Talks,* p. 15
85. *Morning Talks,* p. 16
86. *Morning Talks,* p. 14
87. *Spiritual Elixir,* pp. 227-228
88. *Sat Sandesh,* December 1971, pp. 31-32
89. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* pp. 74-75
90. *Morning Talks,* p. 16
91. *Morning Talks,* p. 124
92. *Morning Talks,* p. 126
93. *Sat Sandesh,* July 1971, p. 6
94. *Spiritual Elixir,* p. 9
95. *Sat Sandesh,* April 1971, p. 28
96. *Spiritual Elixir,* p. 95
97. *Sat Sandesh,* February 1970, p. 28
98. *Spiritual Elixir,* p. 97
99. *Morning Talks,* p. 212
100. *Seven Paths to Perfection,* p. 6
101. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* pp. 79-80
102. *Sat Sandesh,* February 1970, p. 26
103. *Seven Paths to Perfection,* p. 5
104. *Sat Sandesh,* December 1971, p. 6
105. *Sat Sandesh,* January 1968, p. 27
106. *Wheel of Life,* p. 47
107. *Sat Sandesh,* November 1971, p. 10
108. *Wheel of Life,* p. 47
109. *Sat Sandesh,* December 1971, pp 5-6
110. *Sat Sandesh,* December 1971, p. 29
111. *Seven Paths to Perfection,* p. 8
112. Circular 2
113. *Sat Sandesh,* April 1968, p. 5
114. *Seven Paths to Perfection,* p. 9
115. Circular 2
116. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 53

117. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 21
118. *Sat Sandesh,* June 1971, p. 4
119. *Morning Talks,* p. 63
120. *Morning Talks,* p. 192
121. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 19
122. *Seven Paths to Perfection,* pp. 12-13
123. *The Crown of Life,* p. 153
124. *The Crown of Life,* p. 138
125. *Seven Paths to Perfection,* p. 10
126. *Excerptsfrom Lettersto New YorkSatsangis,*p.19
127. *Excerptsfrom Lettersto New YorkSatsangis,*p.53
128. *Sat Sandesh,* July, 1971, p. 27
129. *Sat Sandesh,* April 1968, p. 10
130. Letter to an Initiate
131. *Excerptsfrom Lettersto New YorkSatsangis,*p.61
132. *Excerptsfrom Lettersto New YorkSatsangis,*p.60
133. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* pp. 60-61
134. *Morning Talks,* p. 101
135. *Sat Sandesh,* April 1968, p. 10
136. *Spiritual Elixir, p. 78*
137. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 59
138. *Sat Sandesh,* April 1968, pp. 11-12
139. *Sat Sandesh,* January 1968, p. 7
140. *Sat Sandesh,* January 1968, p. 13
141. *Sat Sandesh,* January 1968, p. 12
142. *Sat Sandesh,* January 1968, p. 28
143. *Sat Sandesh,* April 1968, p. 3
144. *Sat Sandesh,* January 1968, p. 12
145. *Sat Sandesh,* January 1968, p. 8
146. *Sat Sandesh,* January 1968, p. 9
147. *Sat Sandesh,* April 1968, p. 11
148. *Sat Sandesh,* January 1968, p. 11
149. *Sat Sandesh,* January 1968, p. 11
150. *Sat Sandesh,* January 1968, p. 10
151. *Sat Sandesh,* January 1968, p. 12
152. *Sat Sandesh,* August 1970, p. 26

153. *Spiritual Elixir,* p. 109
154. *Wheel of Life,* pp. 46-47
155. *Sat Sandesh,* February 1970, p. 25
156. *Sat Sandesh,* February 1970, p. 11
157. *Sat Sandesh,* April 1971, p. 30
158. *Seven Paths to Perfection,* p. 17
159. *MorningTalks,* p.190
160. *MorningTalks,* p.191
161. *MorningTalks,* p.103
162. *MorningTalks,* p.194
163. *MorningTalks,* p.228
164. *MorningTalks,* p.227
165. *MorningTalks,* p.227
166. Letter to an Initiate
167. *Spiritual Elixir,* p. 112
168. *Spiritual Elixir,* p. 118
169. *Spiritual Elixir,* p. 112
170. *Spiritual Elixir,* p. 113
171. *Sat Sandesh,* February 1970, p. 32
172. Circular 2
173. *Spiritual Elixir,* p. 109
174. *MorningTalks,* p.22
175. *Sat Sandesh,* February 1970, p. 9
176. *Morning Talks,* p. 20
177. *Sat Sandesh,* April 1971, p. 27
178. *Morning Talks,* p. 21
179. *Excerpts from Lettes to New York Satsangis,* p. 70
180. Circular 3
181. *Excerpts from Letter to New York Satsangis,* p. 70
182. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 14
183. *Spiritual Elixir,* p. 48
184. *Seven Paths to Perfection,* p. 19
185. Circular 3
186. *Sat Sandesh,* August 1970, p. 25
187. From a tape recorded by Bob Redeen, Sept. 1970
188. *Sat Sandesh,* August 1970, p. 25

189. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 73
190. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 73
191. Circular 2
192. *Spiritual Elixir,* p. 108
193. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 74
194. *Spiritual Elixir,* p. 98
195. Circular 29
196. *Wheel of Life,* p. 46
197. *Spiritual Elixir,* p. 114
198. Letter to an Initiate
199. *Sat Sandesh,* December 1970, p. 11
200. *Morning Talks,* p. 2
201. *Seven Paths to Perfection,* p. 23
202. *Sat Sandesh,* July 1971, p. 8
203. *Sat Sandesh,* July 1971, p. 9
204. *Sat Sandesh,* July 1971, p. 9
205. *Wheel of Life,* p. 46
206. *Sat Sandesh,* June 1970, p. 32
207. *Sat Sandesh,* February 1972, p. 18
208. *Morning Talks,* p. 2
209. Christmas Circular, December 1967
210. *Morning Talks,* p. 11
211. *Morning Talks,* pp. 138-139
212. *Seven Paths to Perfection,* p. 24
213. *Spiritual Elixir,* p. 287
214. *Morning Talks,* p. 211
215. *Wheel of Life,* p. 49
216. *Morning Talks,* p. 11
217. *Seven Paths to Perfection,* pp. 26-27
218. *Sat Sandesh,* February 1972, p. 5
219. *Morning Talks,* p. 187
220. *Jap Ji,* p. 82
221. *Sat Sandesh,* March 1972, p. 8
222. *Morning Talks,* p. 171
223. *Morning Talks,* p. 169
224. *Morning Talks,* p. 169

225. Morning Talks, p. 52
226. *Jap Ji,* pp. 48-50
227. *Jap Ji,* p. 51
228. *Jap Ji,* p. 51
229. *Jap Ji,* p. 53
230. *Jap Ji,* p. 54

BOOK TWO

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ
MEDITATION

1. *Sat Sandesh,* October 1971, p. 7
2. *Spiritual Elixir,* pp. 180-190
3. *Simran,* p. 18
4. *Spiritual Elixir,* p. 210
5. *Sat Sandesh,* April 1971, p. 32
6. *Sat Sandesh,* June 1971, p. 5
7. *Sat Sandesh,* June 1971, p. 2
8. *Sat Sandesh,* June 1971, p. 8
9. *Sat Sandesh,* June 1971, p. 8
10. *Sat Sandesh,* March 1971, p. 6
11. *Sat Sandesh,* September 1971, p. 23
12. *Sat Sandesh,* May 1971, p. 7
13. *Sat Sandesh,* June 1971, pp. 7-8
14. *Spiritual Elixir,* p. 142
15. *Sat Sandesh,* January 1972, p. 11
16. *Sat Sandesh,* March 1971, pp. 28-29
17. *Sat Sandesh,* March 1970, p. 7
18. *Sat Sandesh,* March 1970, p. 11
19. Letter to an Initiate
20. *Sat Sandesh,* September 1971, p. 19
21. Letter to an Initiate
22. *Sat Sandesh,* October 1971, p. 2
23. *Sat Sandesh,* September 1971, p. 15
24. *Spiritual Elixir,* p. 260

25. *Spiritual Elixir,* pp. 230-231
26. *Spiritual Elixir,* p. 204
27. *Sat Sandesh,* June 1971, p. 6
28. *Baba Jaimal Singh,* pp. 104-105
29. *Naam or Word,* pp. 148-149
30. *Naam or Word,* pp. 142-143
31. *Jap Ji,* pp. 30-31
32. *Jap, Ji,* pp. 31-32
33. *The Crown of Life,* pp. 144-146
34. *Spiritual Elixir,* pp. 170-171
35. *Sat Sandesh,* June 1971, p. 4
36. *Sat Sandesh,* February 1972, p. 32
37. *Sat Sandesh,* September 1970, p. 8
38. *Sat Sandesh,* April 1970, p. 23
39. *Excerpts from Letter to New York Satsangis,* p. 54
40. *Spiritual Elixir,* p. 76
41. *Spiritual Elixir,* p. 259
42. *Sat Sandesh,* June 1971, p. 2
43. *Sat Sandesh,* July 1971, p. 31
44. *Spiritual Elixir,* pp. 155-156
45. *Jap Ji,* pp. 33-34
46. *SpiritualElixir,* p. 259
47. *SpiritualElixir,* p. 44
48. *Sat Sandesh,* August 1970, p. 26
49. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 50
50. *Sat Sandesh,* February 1972, p. 11
51. *Sat Sandesh,* January 1972, p. 11
52. *Spiritual Elixir,* p. 134
53. *Spiritual Elixir,* pp. 148-149
54. *SpiritualElixir,* p. 152
55. *SpiritualElixir,* p. 264
56. Letter to an Initiate
57. *Sat Sandesh,*June 1970,p. 11
58. *Jap Ji,* p. 36
59. *Naam or Word,*pp. 152-153
60. *Jap Ji,* p. 95

61. *JapJi,* p. 96
62. *JapJi,* p. 96
63. *JapJi,* p. 96
64. *JAPJi,* pp. 95-96
65. *Spiritual Elixir,* pp. 181-182
66. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 44
67. *SpiritualElixir,* p. 281
68. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 57
69. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 41
70. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 25
71. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 26
72. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 27
73. *Spiritual Elixir,* p. 187
74. *Spiritual Elixir,* p. 173
75. Letter to an Initiate
76. Letter to an Initiate
77. *Spiritual Elixir,* pp. 157-158
78. Circular 4, p. 4
79. *Siritual Elixir,* p. 145
80. *Sat Sandesh,* November 1971, p. 31
81. *Meditation and Spiritual Progress* (Circular)
82. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 57
83. *Receptivity,* p. 8
84. *SpiritualElixir,* p. 174
85. *SpiritualElixir,* p. 163
86. *Baba Jaimal Singh,* p. 104
87. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 23
88. *SpiritualElixir,* p. 159
89. *SpiritualElixir,* p. 153
90. *The Way of Love* (Circular)
91. *SpiritualElixir,* p. 274
92. *SpiritualElixir,* p. 188
93. *Sat Sandesh,* October 1970, p. 12
94. *Sat Sandesh,* June 1971, pp. 3-4
95. *Baba Jaimal Singh,* p. 125
96. *Sat Sandesh,* June 1971, p. 32

97. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 72
98. *Sat Sandesh,* April 1971, p. 26
99. *Spiritual Elixir,* p. 144
100. *Sat Sandesh,* January 1972, p. 11
101. *Spiritual Elixir,*p.183
102. *Spiritual Elixir,*p.183
103. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 45
104. *Sat Sandesh,* November 1970, p. 3
105. *Spiritual Elixir,* pp. 141-142
106. *Spiritual Elixir,*p.226
107. *Spiritual Elixir,*p.209
108. *Spiritual Elixir,*p. 63
109. *Spiritual Elixir,*p. 18
110. *Sat Sandesh,* September 1970, p. 14
111. *Baba Jaimal Singh,* p. 105
112. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 49
113. Letter to an Initiate
114. Letter to an Initiate
115. *Spiritual Elixir,* p. 138
116. *Spiritual Elixir,* p. 222
117. *Spiritual Elixir,* p. 132
118. Letter to an Initiate
119. Circular 29, p. 9
120. *Meditation and Spiritual Progress* (Circular)
121. *Morning Talks,* p. 114
122. *Simran,* p. 16
123. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 22
124. *Simran,* p. 15
125. *Spiritual Elixir,* p. 152
126. Letter to an Initiate
127. *Spiritual Elixir,* p.176
128. *Morning Talks,* p. 82
129. *Spiritual Elixir,* p.139
130. *Morning Talks,* pp. 80-81
131. *Sat Sandesh,* January 1972, p. 5
132. Christmas Mesage, December 9, 1969

133. *Baba Jaimal Singh,* pp. 106-107
134. *Godman,* pp. 104, 105, 107, 108, 112
135. *Spiritual Elixir,* p. 83
136. *Spiritual Elixir,* p. 156
137. *Baba Jaimal Singh,* p. 107
138. *Sat Sandesh,* May 1970, p. 13
139. *Spiritual Elixir,* p. 206
140. *Spiritual Elixir,* pp. 139-140
141. *Spiritual Elixir,* p. 13
142. *Spiritual Elixir,* pp. 77-78
143. *Spiritual Elixir,* p. 14
144. *Excerpts from Letters to New Satsangis,* p. 63
145. *Simran,* p. 8
146. *Spiritual Elixir,* pp. 131-132
147. *Sat Sandesh,* November 1971, p. 19
148. *Sat Sandesh,* September 1971, p. 22
149. *Sat Sandesh,* September 1971, p. 20
150. *Spiritual Elixir, pp.* 252-253
151. *Spiritual Elixir,* p. 159
152. *Spiritual Elixir,* p. 90
153. *Spiritual Elixir,* p. 260
154. *Spiritual Elixir,* p. 193
155. *Meditation and Spiritual Progress* (Circular)
156. *Spiritual Elixir,* pp. 194-196
157. *Meditation and Spiritual Progress* (Circular)
158. *Meditation and Spiritual Progress* (Circular)
159. *Spiritual Elixir,* p. 174
160. *Spiritual Elixir,* p. 175
161. *Spiritual Elixir,* pp. 175-176
162. *Spiritual Elixir,* p. 166
163. *Mystery of Death*
164. Letter to an Initiate
165. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 23
166. *Spiritual Elixir,* p. 165
167. *Meditation and Spiritual Progress,* p. 3
168. *Spiritual Elixir,* pp. 190-191

169. *Spiritual Elixir,* p. 148
170. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* pp. 50-51
171. *Spiritual Elixir,* p. 68
172. Letter to an Initiate
173. *Sat Sandesh,* April 1971, p. 30
174. *Sat Sandesh,* March 1971, p. 29
175. *Spiritual Elixir,* p. 75
176. *Spiritual Elixir,* p. 68
177. *Sat Sandesh,* September 1971, p. 14
178. *Sat Sandesh,* April 1971, p. 6
179. *Spiritual Elixir,* p. 69
180. Letter to an Initiate
181. *Spiritual Elixir,* p. 43
182. *Spiritual Elixir,* p. 80
183. *Spiritual Elixir,* p. 81
184. *Spiritual Elixir,* p. 81
185. *Spiritual Elixir,* p. 82
186. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 44
187. *Spiritual Elixir,* p. 254
188. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 44
189. *Sat Sandesh,* March 1971, p. 9
190. *Morning Talks,* p. 165
191. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 56
192. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 21
193. *Spiritual Elixir,* p. 251
194. *Sat Sandesh,* February 1971, p. 31
195. *Sat Sandesh,* March 1970, p. 14
196. *Spiritual Elixir,* p. 21
197. Circular 27, pp. 14-15
198. *Prayer,* p. 62
199. Circular 27, p. 10
200. *Sat Sandesh,* Februaty 1971, p. 31
201. Circular 27, p. 5
202. Circular 27, p. 14
203. *Sat Sandesh,* January 1970, p. 12
204. Circular 27, p. 10

205. Letter to an Initiate
206. Circular 27, pp. 6-7
207. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 45
208. *Sat Sandesh,* September 1971, p. 15
209. *Spiritual Elixir,* pp. 73-74
210. Circular 27, p. 16
211. *Sat Sandesh,* September 1971, p. 19
212. *Sat Sandesh,* September 1971, p. 20
213. *Sat Sandesh,* September 1972, p. 19
214. *Sat Sandesh,* September 1971, p. 16
215. *Sat Sandesh,* September 1971, p. 21
216. *Sat Sandesh,* September 1971, p. 18
217. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 44
218. *Sat Sandesh,* September 1971, p. 25
219. Letter to an Initiate
220. Letter to an Initiate
221. Circular 27, p. 7
222. *Spiritual Elixir,* pp. 74-75
223. *Excerpts from Letters to New York Satsangis,* p. 72
224. Letter to an Initiate



Hazur Baba Sawan Singh Ji Maharaj (1858-1948): Έκανε τη Surat Shabd Yoga, που ήταν εφικτή για λίγους, να γίνει προσιτή σε όλη την ανθρωπότητα. Προφήτεψε ένα μεγάλο πνευματικό ξύπνημα.



Sant Kirpal Singh Ji Maharaj (1894-1974): Παρουσίασε τα διδάγματα των Διδασκάλων σαν μια τέλεια επιστήμη. Με τρεις περιοδείες σε όλο τον κόσμο και βιβλία που καλύπτουν ολόκληρο τον τομέα της πνευματικότητας, έφερε το μήνυμα της ελπίδας σε κάθε γωνιά της γης. Το 1974, όταν άρχισε το πρώτο Συνέδριο για την Ενότητα του Ανθρώπου, είπε πως η χρυσή εποχή της πνευματικότητας έχει ανατείλει.



Sant Darshan Singh Ji Maharaj (1921-1989): Στη δεκαπεντάχρονη αποστολή του, εγκαθίδρυσε τη Sawan Kirpal Ruhani Mission - Επιστήμη της Πνευματικότητας με 50 κέντρα σε πάνω από σαράντα χώρες και βιβλία που έχουν εξηγηθεί σε περισσότερες από πενήντα γλώσσες. Ήταν ένας φημισμένος μύστης ποιητής και πήρε δύο Βραβεία της Ουρδικής Ακαδημίας για τα ποιήματά του.
Εξήγησε την πνευματικότητα σαν ένα μονοπάτι «θετικού μυστικισμού», στο οποίο επιδιώκοντας κανείς τον πνευματικό του στόχο, ενώ εκτελεί τις εγκόσμιός του υπευθυνότητες, συμβάλλει θετικά στην κοινωνία του και γενικά στον κόσμο. Προτού να αφήσει το γήινο επίπεδο, στις 30 Μαΐου **1989,** ο Sant Darshan Singh Ji εμπιστεύθηκε την πνευματική του εργασία στον Sant Rajinder Singh Ji.



Sant Rajinder Singh Ji Maharaj (1946-): Συγκάλεσε το Πρώτο Διεθνές Συνέδριο για την Ολοκλήρωση του Ανθρώπου και το Πρώτο Παγκόσμιο Συνέδριο για το Μυστικισμό, τα οποία συνεχίζει να κάνει κάθε χρόνο. Έλαβε πολλές τιμές και επαίνους για την εργασία του για την επίτευξη της εσωτερικής και εξωτερικής ειρήνης μέσω του διαλογισμού.

Για τη Sawan Kirpal Ruhani Mission: Επιστήμη της Πνευματικότητας

Η Sawan Kirpal Ruhani Mission -Επιστήμη της Πνευματικότητας- είναι ένας αφιλοκερδής οργανισμός αφιερωμένος στο να μεταδίδει στους αναζητητές της αλήθειας τα διδάγματα του Sant Rajinder Singh Ji Maharaj, του Sant Darshan Singh Ji Maharaj, του Sant Kirpal Singh Ji Maharaj, του Hazur Baba Sawan Singh Ji Maharaj και των Διδασκάλων που προηγήθηκαν. Οι αναζητητές διδάσκονται την επιστήμη του διαλογισμού με την οποία έχουν την εμπειρία του εσωτερικού Φωτός και Ήχου, υψώνονται πάνω από τη σωματική συνειδητότητα, υπερβαίνουν τις ανώτερες πνευματικές περιοχές και, τελικά, αποκτούν την Αυτογνωσία και τη Θεογνωσία. Η Επιστήμη της Πνευματικότητας, που τα κεντρικά της γραφεία είναι στο Kirpal Ashram στο Δελχί της Ινδίας, έχει1600 κέντρα σε πάνω από σαράντα χώρες. Οι αναζητητές και οι σπουδαστές μπορούν να επισκεφθούν τον Sant Rajinder Singh Ji Maharaj στο Kirpal Ashram για καθοδήγηση στο διαλογισμό, για μύηση και για να ακούσουν τις ομιλίες του, ή μπορούν να τον συναντήσουν στις συχνές περιοδείες του σε όλο τον κόσμο. Υπάρχουν, επίσης, βιβλία, περιοδικά και άλλα έγγραφα μεταφρασμένα σε περισσότερες από πενήντα γλώσσες, καθώς και κασέτες και βιντεοκασέτες πάνω στην πνευματικότητα.



ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

http://www.sos.org/el

«Love is the beginning and end of spirituality»

Kirpal Singh